



LA GRAN ENCICLOPEDIA DE LAS Verduras

CHRISTINE INGRAM

PROPIEDADES DE LAS VERDURAS

LA GRAN ENCICLOPEDIA DE LAS
VERDURAS



LA GRAN ENCICLOPEDIA DE LAS VERDURAS



PROPIEDADES DE LAS VERDURAS

CHRISTINE INGRAM



LA GRAN ENCICLOPEDIA DE LAS VERDURAS

Tomo 1: Propiedades de las Verduras

© Anness Publishing Limited 1996, 1998

Lorenz Book es una marca de

Anness Publishing Limited

Hermes House

88-89 Blackfriars Road

London SE1 8HA

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada ni transmitida de ninguna forma y por ningún sistema, electrónico o mecánico, ni fotocopiada o grabada de ningún modo, sin el previo consentimiento por escrito del propietario del copyright.

Staff de la edición original:

Editor: Joanna Lorenz

Senior Editor: Linda Fraser

Editor: Rosemary Wilkinson

Diseño: Patrick McLeavey

Fotografías de las recetas: Jane Stevenson

Material para las fotografías y estilo: Patrick McLeavey y Thomas Odulate

Staff de la edición española:

Director de edición: Josep Sarret

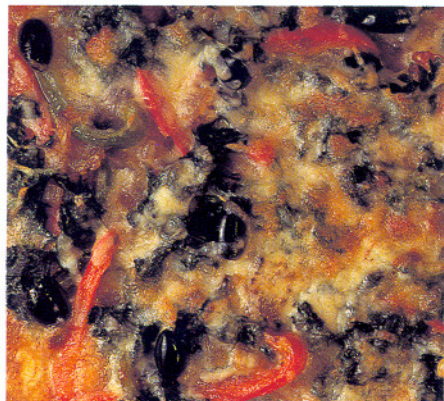
Director de producción: Jordi Balmaña

Directora de Arte: M^a Teresa Castelló

Maquetación: Teresa Garrote

Redacción: Maite Pugés, Mayka Barciela

Traducción: Anna M^a Gil



Fotomecánica: Sociedad General de Publicaciones.

Montcada i Reixac. Barcelona

Impresión: BIG, S.A.

Depósito Legal: B-9691-2000

Edita: Ediciones Hyma- Grupo Editorial Edipresse

Muntaner, 40-42. 08011 Barcelona

ISBN: 84-7183- 674-2 (Colección)

ISBN: 84-7183- 675-0 (Tomo 1)



NOTAS

En todas las recetas se dan las medidas en sistema métrico e imperial, y en aquellos lugares en que ello puede ser de utilidad se dan también medidas aproximadas usando la capacidad estándar de vasos, tazas, cucharas y cucharillas, aunque en este caso la precisión no es total. Debe usarse siempre el mismo sistema, pues no son totalmente intercambiables.

Las equivalencias estándar son:

1 cucharadita= 5 ml

1 cucharada = 15 ml

1 taza= 250 ml

SUMARIO

INTRODUCCION	6
CEBOLLAS Y PUERROS	10
BROTES Y TALLOS	22
TUBERCULOS	34
VERDURAS DE HOJA	54
JUDIAS, GUISANTES Y SEMILLAS	72
CALABAZAS	84
FRUTAS	96
VERDURAS PARA ENSALADA	112
SETAS	124
INDICE	132





INTRODUCCION



Las plantas han constituido una parte esencial de nuestra dieta desde los primeros días de la humanidad. Los cazadores-recolectores progresaron hacia una forma de vida más sedentaria cuando aprendieron a cultivar las plantas y a criar animales. Existen muchas pruebas arqueológicas en Oriente Medio del cultivo de distintas variedades de trigo y cebada, especies que se supone fueron las primeras en ser cultivadas, desde una fecha tan temprana como el año 8000 antes de Cristo. Muchas especies comestibles son originarias de aquella zona, por lo que podemos suponer que también se consumían las verduras, aunque solamente fuera para evitar un exceso de monotonía en la dieta.



Arriba: Espinacas.

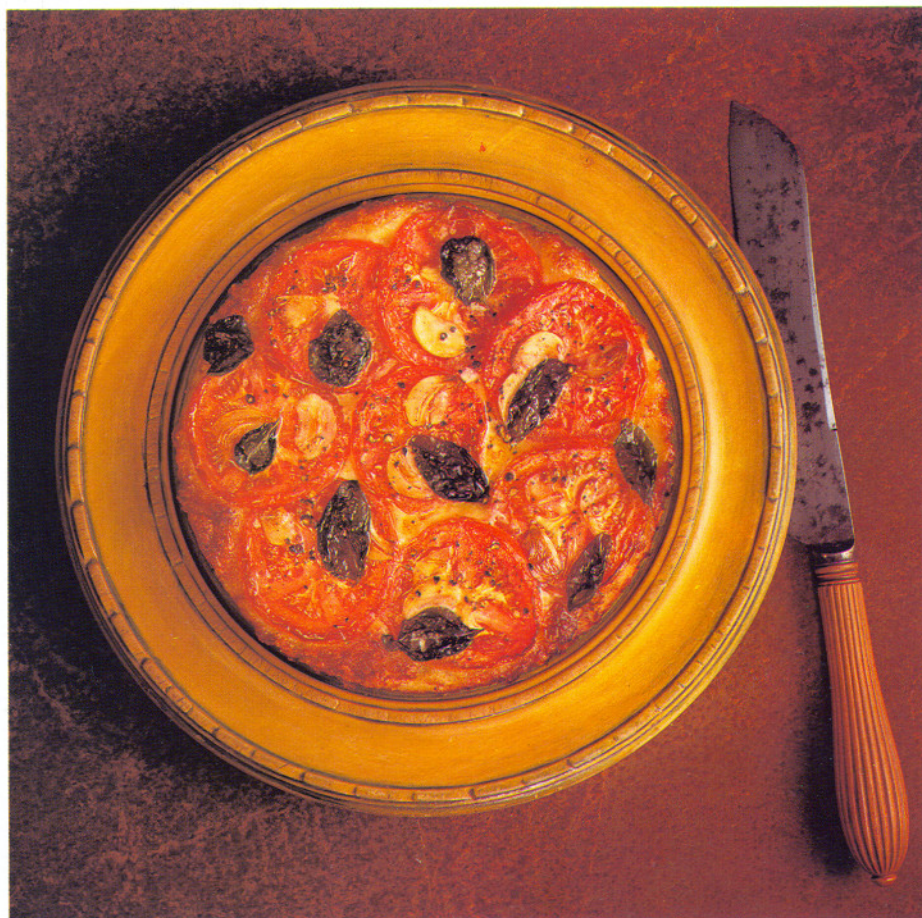
A medida que las plantas se fueron convirtiendo en una parte regular de la dieta para saciar el apetito, y a medida que se fueron descubriendo aquellas que causaban trastornos digestivos, los hombres se fueron haciendo conscientes de la necesidad de cultivar plantas comestibles. Judías y guisantes fueron las primeras verduras cultivadas en Tesalia y también en Macedonia. Estas legumbres tuvieron una importancia enorme en las sociedades primitivas, dado que crecían fácilmente y proporcionaban semillas que eran ricas en almidones y proteínas y que se secaban bien y se podían almacenar durante mucho tiempo. Muchas de las verduras que nos son

más familiares fueron cultivadas en tiempos históricos: los egipcios cultivaban cebollas, ajos, rábanos, lechugas y habas; los griegos y los romanos cultivaron productos originarios de sus propias tierras y también descubrieron una amplia gama de otras especies gracias a sus contactos con diversas culturas. Los romanos no solamente descubrieron los frutos de otros países, sino que sus ejércitos también introdujeron ingredientes a los países que invadían. En Gran Bretaña, por ejemplo, a principios del siglo primero era común el cultivo de judías, guisantes, puerros, chirivías y nabos. Durante la Edad Media, una gran cantidad de verduras eran ya conocidas y los primeros libros de cocina registran muchas recetas que

las utilizan como ingredientes. Los primeros exploradores trajeron consigo como botín de sus viajes una serie de ingredientes exóticos, que al ser introducidos en Europa crearon un gran deseo de experimentar nuevos sabores entre las clases más acaudaladas. Marco Polo viajó hasta China y a su regreso a Europa trajo consigo varias especias aromáticas. Cristóbal Colón y otros exploradores encontraron patatas, tomates, pimientos, calabazas y maíz. Estos productos alimenticios fueron recibidos con poco entusiasmo, y algunos de ellos, como las patatas y los tomates, incluso con grave reticencia y desconfianza. Es un hecho bastante reciente que generaciones de personas en el mundo entero expresen interés en

especies de verduras cultivadas en climas muy diferentes. Hoy, naturalmente, tenemos la opción de comprar exactamente lo que queremos en el momento en que queremos. Este es un lujo al que nos hemos acostumbrado y estamos dispuestos a pagar el precio que vale disponer de una gran variedad de especies internacionales. La superabundancia de determinadas verduras, un hecho que es común en diversas épocas del año, cuando estos productos se cultivaban y se comercializaban a escala local, ya no es algo muy frecuente en las tiendas de alimentación modernas, pero las estaciones todavía marcan la pauta en lo relativo a los productos que se cultivan localmente.

A diferencia de los ingredientes de despensa, la principal característica de la mayor parte de las verduras es que tienen una estación o temporada



Arriba: Tarta de tomate y albahaca.

Izquierda: Pimientos rojos, naranja y verdes.



característica. Por ello, además de sacar partido a la ventaja que supone esta exhibición de productos de muchos países en los supermercados más cosmopolitas, también vale la pena comprar en los mercados locales los productos más frescos cultivados en el lugar. Es importante saborear las verduras de verano durante la estación a la que pertenecen y los productos del invierno en platos como caldos y guisos adecuados a las condiciones climáticas más frías. El valor nutritivo de las verduras es indiscutible, y todos los expertos en nutrición recomiendan tomarlas diariamente. Y si son las de temporada mejor, tanto por su sabor como por su contenido en nutrientes.



— UNO —

CEBOLLAS Y PUERROS



Cebollas

Chalotes

Cebolletas

Ajo

Puerros

CEBOLLAS

Seguro que hay verduras que le gustan más que otras, pero el hecho es que sin cebollas, un cocinero está perdido. Hay muchas recetas clásicas específicamente pensadas para las cebollas, de modo que sean las protagonistas del plato. La tarta de cebolla o la sopa de cebolla a la francesa, por ejemplo, tienen un sabor especial y sólo pueden hacerse con cebolla. También sería difícil encontrar una receta en la que las cebollas, los ajos, los puerros y los chalotes, no se usaran. Ligeramente fritas hasta que están blanditas, o hasta que adquieren un tono dorado, aportan un sabor único y especial a muchos platos.

Historia

Las cebollas, junto con las cebolletas, los chalotes, los puerros y el ajo pertenecen a la familia *Allium*, que comprende unas 325 especies contando con las variedades silvestres. Todos ellos tienen el característico olor a cebolla causado por unas sustancias volátiles que se encuentran debajo de la piel. Los registros históricos y arqueológicos muestran que las cebollas se consumen desde hace miles de años. Se cree que son originarias del Oriente Medio y la facilidad de su cultivo sugiere que debió de extenderse con mucha rapidez. Hay referencias a las cebollas en la Biblia y sabemos que habitualmente se comían en Egipto. Antiguamente, había una inscripción en la Gran Pirámide en donde se decía que los esclavos que la habían construido habían dado cuenta de una cantidad valorada en 1600 talentos de cebollas, rábanos y ajos -presumiblemente una cantidad muy elevada, dado que para construir la Gran Pirámide se emplearon más de dos millones de bloques de piedra de dos toneladas y media cada uno. Durante la Edad Media, las cebollas eran un alimento muy común en toda Europa, y se usaban para hacer sopas, guisos y salsas en las que se quería que predominase su fuerte sabor.

Variedades

Como las cebollas se conservan bien en los lugares fríos, se suelen tener siempre a mano unas cuantas, normalmente de aquellas variedades que pueden utilizarse con diversos fines y que se pueden dorar y saltear

Derecha: Cebollas españolas.

Página de la derecha, arriba: Cebollas amarillas.

Página de la derecha, abajo: Cebollas rojas.



fácilmente. De todos modos, hay variedades muy distintas en lo que respecta al color y al sabor, y en determinadas recetas conviene utilizar ciertas variedades en vez de otras.

Cebollas Españolas: Las cebollas cultivadas en las regiones cálidas son de sabor más suave que las de las regiones más frías, y las cebollas españolas son de las más suaves entre las cultivadas. Tienen un hermoso color cobre claro y son bastante más grandes que las cebollas amarillas. Tienen un sabor dulce y

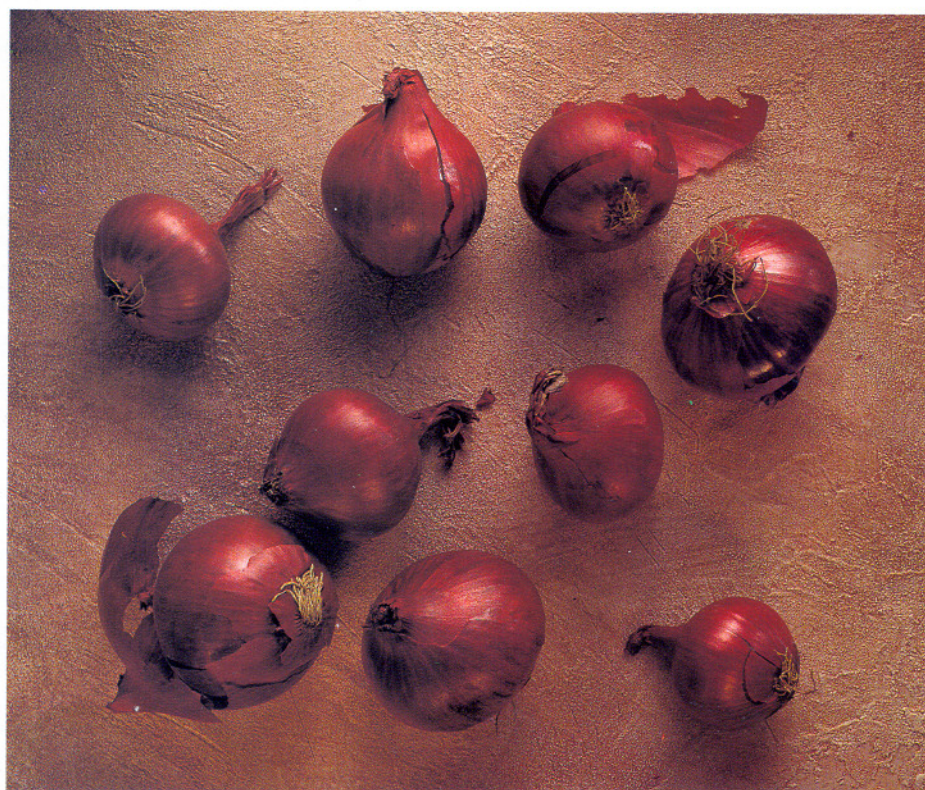
delicado que las hace ideales para servir crudas en ensaladas, a rodajas finas, y por su tamaño se pueden guisar y cocer enteras.

Cebollas Amarillas: Son el tipo de cebollas que se encuentran normalmente y, aunque se conocen como cebollas amarillas, el color de su piel es más bien marrón dorado. Son las más fuertes de sabor de todas las cebollas y son una variedad muy versátil. Las más pequeñas, a veces llamadas cebollitas, son excelentes para encurtidos, aunque también



pueden usarse para hacer guisos y sofritos o salteadas con mantequillas a modo de deliciosa guarnición de determinados platos.

Cebollas Rojas: A veces llamadas cebollas italianas, son unas cebollas dulces, de aspecto atractivo y que se encuentran fácilmente en verdulerías y supermercados. Debajo de su piel de color rojo rubí, la pulpa es de color rosado oscuro. Tienen un sabor dulce y suave y son excelentes comidas crudas a rodajas en ensaladas y platos tipo *antipasti*.





Cebollas Blancas: Este tipo de cebollas se dan con toda clase de formas y tamaños: achatadas, redondas y ovaladas, grandes y pequeñas. Las más pequeñas, con la piel de color plateado brillante, son dulces y se emplean enteras en guisos o servidas con una salsa cremosa. Las más grandes pueden ser dulces o picantes, y no hay manera de distinguirlas. Las cebollas blancas son muy versátiles y se pueden usar tanto crudas como cocidas. Las más pequeñas, llamadas parisinas o plateadas, suelen utilizarse en los dry martinis o para enlatarse en vinagre.

Cebollas Vidalia: Estas populares cebollas americanas son una especialidad propia de una localidad de Georgia, en Estados Unidos, de donde reciben su nombre. Son grandes, de color amarillo claro y deliciosamente dulces y sabrosas. En ensaladas o asadas con la carne u otras verduras, son realmente soberbias.

Cebollas Bermuda: Esta clase es muy similar en tamaño a las cebollas españolas, pero su forma es más bien achatada. Tienen un sabor suave y son buenas cortadas a rodajas finas, fritas y doradas y servidas como guarnición de carnes y de hamburguesas.





Cebolletas o Escalonias: Estas son variedades de cebolla que se recogen muy pronto, cuando sus bulbos todavía están muy verdes y tiernos. Tienen un sabor dulce y delicado y tanto la parte blanca del bulbo como la parte superior verde clara se suelen usar en ensaladas, tortillas y sofritos, y en cualquier plato que requiera un suave sabor a cebolla.

Nutrición

Además de tener un sabor delicioso, las cebollas son muy sanas. Contienen vitamina B y C además de calcio, hierro y potasio. Al igual que el ajo, contienen una sustancia anticoagulante que constituye una protección eficaz contra las dolencias coronarias.

Comprar y Almacenar

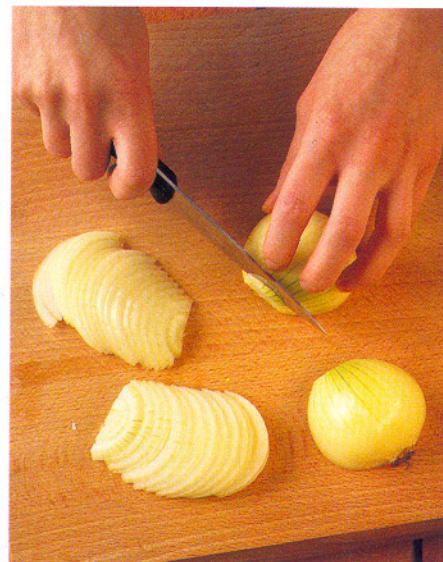
Antiguamente era un espectáculo frecuente ver a un vendedor de cebollas paseando por la calle montado en su bicicleta y con ristras de cebollas colgando de cualquier punto disponible, incluido su propio cuello. Hoy es difícil encontrarlas a ristras, pero si las encuentra así en algún supermercado, es una buena manera de tenerlas y guardarlas.

Las cebollas se conservan mejor que la mayoría de verduras, siempre que se guarden en un lugar que sea frío y seco, como una despensa o cobertizo exterior. No las guarde en la nevera si no quiere que se reblandezcan, y nunca conserve en la nevera -ni en ninguna otra parte- cebollas cortadas, a menos que quiera que su comida y toda su casa huelan a cebolla. Las cebollas no se conservan bien una vez cortadas; lo mejor es comprarlas de varios tamaños y no tener que andar dejando trozos por todas partes. Los trozos que sobran pueden aprovecharse para hacer caldo; de lo contrario, es preferible tirarlos.

Preparación

Las cebollas contienen una sustancia que se suelta al cortarlas y que provoca un lloriqueo que a veces puede resultar muy desagradable. Son muchos los métodos ideados para evitar este problema, como por ejemplo cortarlas bajo agua corriente, sujetarlas con un trozo de pan e incluso poniéndose unas gafas protectoras. Además de la capa exterior de hojas marronosas, prescinda también de la primera capa de cebolla, a menudo seca o estropeada.

A menos que vaya a utilizar la cebolla para hacer un sofrito, en cuyo caso lo más habitual es cortarla en forma de gajos, procure cortarla siempre a lo ancho en forma de aros. Procure cortar aros enteros, y si quiere hacer semiaros, corte primero la cebolla por la mitad en sentido longitudinal dividiendo la raíz, y luego corte los aros (*debajo*). Para picar la cebolla, corte de nuevo las rodajas finamente.



Cocción

Las sustancias volátiles que contienen las cebollas se evaporan durante la cocción, razón por la cual las cebollas cocidas nunca tienen un sabor tan fuerte como las crudas. El método de cocción, incluso la forma de freír una cebolla, determina mucho su sabor final. La cebolla hervida o picada añadida tal cual a sopas y guisos tiene un sabor más fuerte. Si se fríe o se saltea brevemente, o si se la hace "sudar" sofríendola con un poco de manteca en una sartén tapada, hasta que queda translúcida, su sabor es más dulce. Friéndolas hasta que adquieren un color dorado fuerte, las cebollas desprenden un sabor muy especial, a la vez dulce e intenso, que resulta excelente para acompañar platos de carne asada y que es esencial para preparar una sopa de cebolla a la francesa.

Página de la izquierda, arriba: Cebollas Vidalia. Página de la izquierda, abajo: Cebollas blancas. Arriba, a la izquierda: Cebollinos grandes y cebollinos pequeños.

CHALOTES

Los chalotes no son cebollas pequeñas, sino un miembro distinto de la misma familia. Tienen un sabor delicado, menos intenso que el de la mayoría de cebollas y se disuelven fácilmente en los líquidos, razón por la que se usan mucho para hacer salsas. Los chalotes crecen en racimos apiñados, de modo que al romper uno es normal que aparezcan dos o tres chalotes en una misma raíz. Su tamaño los hace adecuados para aquellas recetas en las que solamente se necesita una cebolla no muy grande. Use chalotes cuando solamente precise una pequeña cantidad de cebolla, o cuando requiera un ligero sabor a cebolla. Los chalotes son una alternativa agradable, aunque algo extravagante, a las cebollas, pero donde una receta especifique chalote (especialmente si se trata de una salsa), es preferible usar chalote, y no otra cebolla.

Aunque la cocina clásica utiliza determinados ingredientes, el arte de la improvisación no debe ser ignorado. Por ejemplo, el Coq au Vin se prepara tradicionalmente con cebollas blancas del tamaño de una nuez, pero si se utilizan chalotes, el resultado es delicioso.

Historia

Los chalotes son probablemente tan antiguos como las cebollas. Muchos escritores de la época romana hacen comentarios elocuentes sobre la excelencia de los chalotes en salsas.

Variedades

Los chalotes son una especie de cebollas pequeñas y delgadas con un cuello largo y una piel de color dorado cobrizo. Hay diversas variedades, aunque no es fácil poder elegir entre varias de ellas en los supermercados. En cualquier caso, las diferencias están más en el tamaño y el color de la piel que en el sabor.

Comprar y Almacenar

Al igual que las cebollas, los chalotes tienen que ser firmes y no tener brotes verdes. Se conservan bien durante varios meses si se guardan en un lugar frío y seco.

Preparación y Cocción

Pele los chalotes del mismo modo que las cebollas. Separe el bulbo. Córtelo a rodajas muy finas usando un cuchillo bien afilado, pero con cuidado -los chalotes son tan pequeños que es fácil cortarse al hacerlo. Si los usa enteros, puede freírlos a fuego muy suave pero sin dejarlos dorar en exceso.



CEBOLLETAS



Cebolletas: En términos culinarios, las cebolletas deberían clasificarse realmente como una hierba, pero como son miembros de la familia de la cebolla, deben ser mencionadas aquí. Como sabe cualquiera que las haya cultivado, las cebolletas son como unas matas de hierbas aromáticas que tienen unas hermosas flores de color lila claro, que también son comestibles.

Preparar y Servir

Las cebolletas se cortan normalmente con tijeras y se usan en recetas con huevos o como guarnición en ensaladas y sopas, a las que aportan un agradable aunque leve sabor a cebolla. Junto con el perejil, el estragón y el perifollo, la cebolleta es uno de los ingredientes esenciales de las *finas hierbas*.

Las cebolletas también son un delicioso

acompañamiento para los quesos tiernos, mucho mejor que los quesos comercializados, en los que el sabor de la cebolleta prácticamente ni se nota. La cebolleta también se puede mezclar con mantequilla blanda como alternativa a la mantequilla aromatizada con ajo. Puede usarse después para untar unas cuantas rebanadas de pan y freírlas como si fuera un exquisito pan de ajo.

Si se usa cebolletas en platos cocinados, hay que cocerlas muy poco, o de lo contrario se pierde totalmente su sabor.

Cebolletas Chinas: Las cebolletas chinas, a veces denominadas cebolletas de ajo, tienen un delicado sabor a ajo, y si las encuentra en una tienda especializada en productos orientales, vale la pena comprarlas, pues aportan un delicado sabor a cebolla a muchos platos orientales en los que se utilizan sofritos.

Preparar y Servir

Use las cebolletas chinas igual que las normales: tanto la parte verde como la blanca son comestibles. También son deliciosas servidas solas o como verdura de guarnición.

Comprar y Almacenar

En ambos tipos de cebolleta, busque ejemplares rellenitos y que presenten un color verde uniforme, sin manchas marronosas ni signos de marchitamiento. Pueden guardarse hasta una semana en la nevera. Las flores sin abrir en las cebolletas chinas son un síntoma de que la planta es joven y, por consiguiente, más tierna que una que tenga las flores completamente abiertas.

Arriba a la izquierda: Cebolletas.

Arriba a la derecha: Cebolletas chinas.

AJO

El ajo es un ingrediente del que casi nadie que cocine puede prescindir y por supuesto absolutamente nadie que disfrute cocinando.

Historia

Se sabe que el ajo fue cultivado por vez primera en torno al año 3200 antes de Cristo. Inscripciones y modelos de ajos encontrados en las pirámides del antiguo Egipto son un testimonio del hecho de que el ajo no solamente era un alimento importante sino que también tenía un significado ceremonial. Tanto los griegos como los romanos creían que el ajo tenía cualidades mágicas. Los guerreros lo tomaban para aumentar su fuerza antes de la batalla, los dioses eran apaciguados con ofrendas a base de ajo, y se ponían ristras de dientes de ajo en los cuellos de los recién nacidos para ahuyentar a los malos espíritus. Como vemos, la mitología de los vampiros tiene precedentes muy antiguos.

Los griegos y los romanos también usaban el ajo por sus cualidades terapéuticas. No solamente le atribuían propiedades afrodisíacas, sino que también creían que era bueno para los eccemas, el dolor de muelas y las mordeduras de serpiente. Aunque el ajo se fue introduciendo poco a poco por toda Europa -los arqueólogos han encontrado en un yacimiento de Irlanda unas vasijas llenas de mantequilla aromatizada con ajo de entre 200 y 300 años de antigüedad-, su popularidad actual se debe fundamentalmente a la fama de las cocinas mediterránea, india y asiática, en las que el ajo desempeña un papel esencial.

Nutrición

Sucede a menudo que cosas que durante mucho tiempo se han considerado como cuentos de vieja, la investigación científica acaba por demostrar que son ciertas. El ajo es un buen ejemplo de ello. Muchos expertos reconocen que tiene varias propiedades terapéuticas. La más significativa es que disminuye el nivel de colesterol de la sangre, ayudando a prevenir los infartos de miocardio. El ajo crudo contiene asimismo un potente antibiótico y hay pruebas de que tiene efectos beneficiosos contra el cáncer y las embolias, y que intensifica la absorción de vitaminas. Muchos entusiastas del ajo lo consumen en forma de tabletas, aunque los devotos de verdad prefieren consumirlo al natural.

Derecha: Una ristra de ajos de piel rosada.





Variedades

Hay muchas variedades de ajo, desde las más grandes, con cabezas "gigantes", hasta las de bulbos muy pequeños. Su piel es apergaminada y puede ser de color blanco, rosa o morado. La diferencia de color no afecta al sabor, pero las ristras de cabezas de ajo grandes y de color morado son un hermoso adorno en muchas cocinas.

Por norma general, cuanto más pequeña es la cabeza de ajo, más intenso suele ser el sabor de éste. De todos modos, la mayoría de ajos que se venden en las tiendas no se clasifican por su forma o tamaño (excepto las cabezas gigantes), y se suele elegir lo que hay más a mano, ya sea en forma de dientes de ajo sueltos, en cabezas o en ristras.

El ajo cultivado en regiones cálidas es el más fuerte de sabor, y cuando está en sazón tiene un sabor intenso y peculiar que lo hace indicado para consumir crudo en ensaladas o como ingrediente de vinagretas y aderezos.



Arriba: Cabeza de ajo gigante junto a una cabeza de tamaño normal.

Comprar y Almacenar

Las cabezas de ajo deben ser firmes al tacto y redondas, con la piel de color claro. Es aconsejable evitar aquellos bulbos que empiezan a echar brotes.

Los bulbos de ajo se conservan bastante bien en un lugar frío y seco; si el ambiente es algo húmedo, echarán brotes fácilmente, pero si el ambiente es demasiado cálido los dientes de ajo pueden acabar convirtiéndose en un montón de polvo gris.

Preparación y Cocción

Primero separe los dientes de ajo de la cabeza y luego elimine la piel de los mismos. Para ello, puede escalfarlos con agua caliente, pero también puede hacerlo con un cuchillo y hasta con la uña. Cuando se parte un diente de ajo en sentido longitudinal aparece una yema en el centro, que a veces es de color verde. Algunas personas la descartan sea cual sea su color. Los dientes de ajo son los pequeños gajos que forman los bulbos o cabezas y la mayoría de recetas especifican uno o más dientes de ajo. (No use una cabeza entera cuando lo que dice la receta es un diente).



Los dientes de ajo se pueden majar con la hoja de un cuchillo o con un instrumento especial para prensarlos. El ajo chafado es más útil para cocinar porque su sabor se distribuye de un modo mucho más uniforme que cuando se usa entero o finamente picado (los sofritos son la excepción). Prepare el ajo de acuerdo con la intensidad del sabor que requiera la receta: el ajo cortado a laminas finas es más suave que el cortado a trocitos, que a su vez es más suave que el ajo majado, y por supuesto, la cocción reduce siempre la fuerza de su sabor.

Aliento a Ajo

El sabor y olor a ajo tienden a persistir en el aliento y puede resultar difícil librarse de ellos. Mascar perejil es un remedio conocido, pero su eficacia es sólo relativa. Mascar semillas de cardamomo es otro remedio tradicional, pero es una desagradable solución. La mejor sugerencia que se puede hacer es limitarse a comer ajo cuando se esté con personas de total confianza y que no se ofendan por el olor.

PUERROS

Los puerros son muy versátiles y tienen un sabor muy sutil y peculiar. Son excelentes en tartas y guisos mezclados con otros ingredientes, estofados en su jugo y servidos solos, o cocidos al vapor y untados con mantequilla como verdura de guarnición. Los puerros son también deliciosos como ingredientes de sopas y caldos, y se han ganado con todo derecho el título de "reyes de los caldos de verdura". La receta escocesa *cock-a-leekie* (caldo de pollo con puerros) y la *Crème Vichyssoise* inventada por el chef del Ritz-Carlton de Nueva York, son dos recetas clásicas con puerro, aunque son muchísimas las que lo utilizan como ingrediente.

Historia

Los puerros, al igual que el ajo y las cebollas, tienen una larga historia. Fueron cultivados abundantemente en el antiguo Egipto y también fueron consumidos y apreciados en los períodos griego y romano. En Inglaterra, hay pruebas de que fueron bastante apreciados durante la Alta Edad Media. Apenas se los menciona más tarde, y los registros históricos sugieren que entre los siglos XVI y XVIII comer puerros no se consideraba de buen gusto. De todos modos, aunque no gozasen de una gran reputación entre los caprichosos aristócratas, las clases populares rurales seguramente continuaron consumiendo puerros. Crecen en toda clase de climas y son lo suficientemente nutritivos por sí mismos para ser un buen alimento para una familia pobre. Fue probablemente durante esta época cuando se ganaron el sobrenombre de "el espárrago del pobre", un apodo que dice más acerca del esnobismo de algunas personas que de las propiedades de los puerros. Muchos topónimos ingleses, como Leighton Buzzard y Leckhampstead tienen un nombre que deriva de la palabra inglesa que significa puerro "leek", y esta planta ha sido el emblema nacional de Gales durante cientos de años.

Variedades

Hay muchas variedades de puerro, pero la diferencia de sabor entre ellas es escasa. Los puerros cultivados para su comercialización suelen tener unos 25 cm. de largo y un diámetro de unos 2 cm. Los puerros cultivados en los huertos particulares pueden dejarse crecer hasta alcanzar unos tamaños enormes, pero en este caso lo normal es que la parte central adquiera una consistencia leñosa.





Puerro de Canadá

Entre las muchas variedades de cebollas y puerros silvestres, el puerro de Canadá es tal vez el más conocido. También llamado "ramp" o puerro salvaje, tiene un aspecto parecido a una escalonia, pero con un sabor más fuerte y enérgico, similar al del ajo. Elija especímenes sin manchas, de color blanco o crema con las hojas frescas y brillantes, y guárdelos en un lugar frío dentro de una bolsa de plástico. Prepare y utilice estos puerros del mismo modo que las escalonias, recortando los extremos de la raíz y luego cortándolos a rodajas finas. Uselos para cocinar o en ensaladas, pero recuerde que su sabor es muy fuerte, por lo que no debe excederse en su uso.

Comprar y Almacenar

Compre puerros de aspecto sano y fresco. La parte blanca debe estar firme y sin manchas, y las hojas deben ser verdes y brillantes. Como los puerros no se conservan especialmente bien, es preferible comprarlos solamente antes de usarlos. Si necesita almacenarlos, recorte la punta de las hojas y guárdelos en el cajón de las verduras de la nevera o en un lugar frío. Al cabo de unos días, empezarán a marchitarse.

Preparación

Es importante lavar bien los puerros antes de cocerlos, pues normalmente las partes blancas de la base suelen alojar restos de tierra y arena. Para preparar los puerros, corte las bandas (hojas) y la base. A menos que se trate de un puerro muy fresco o cultivado en el huerto casero, probablemente tendrá que

descartar la primera capa blanca; luego practique una escisión de un extremo a otro, pasando por el centro del puerro (*debajo*). Lávelo bien con agua, separando las dos partes y dejando que el chorro de agua las recorra bien para que no quede el menor resto de tierra. Si corta los puerros a rodajas enjuáguelos muy bien con agua fría.



Cocción

Los puerros pueden cocerse al vapor o hervirse antes de usarlos en una receta, o bien cortados a rodajas y fritos en mantequilla durante un par de minutos y luego dejados cocer a fuego lento con la sartén tapada, evitando que se doren en exceso. A diferencia de las cebollas, los puerros no deben dejarse dorar, pues si lo hacen se vuelven duros y poco apetitosos. Pueden freírse en la sartén, con un poco de ajo y jengibre. Si se cuecen demasiado, puede cubrirlos con un poco de caldo de verduras y salsa de soja y proseguir la cocción hasta que estén tiernos.

Izquierda: Puerros.

Arriba: Puerro de Canadá.



— DOS —

BROTOS Y TALLOS



Espárragos

Alcachofas

Apio

Apio nabo

*Helechos cabeza
de violín*

Brotes Orientales

Hinojo

*Hinojo marino o
Hierba de San Pedro*



ESPARRAGOS

El espárrago es decididamente una especie de lujo. Su precio, incluso cuando es temporada de espárragos, le diferencia de berzas y coliflores, y su sabor también es de lujo. Las puntas de espárrago, especialmente las que son gruesas y de color verde, cuando están en su punto a principios de verano, tienen un sabor rico e intenso que es imposible de describir, pero fácil de recordar. Si los dioses comieran, seguro que comerían espárragos –simplemente acompañándolos con un poco de salsa holandesa.

Historia

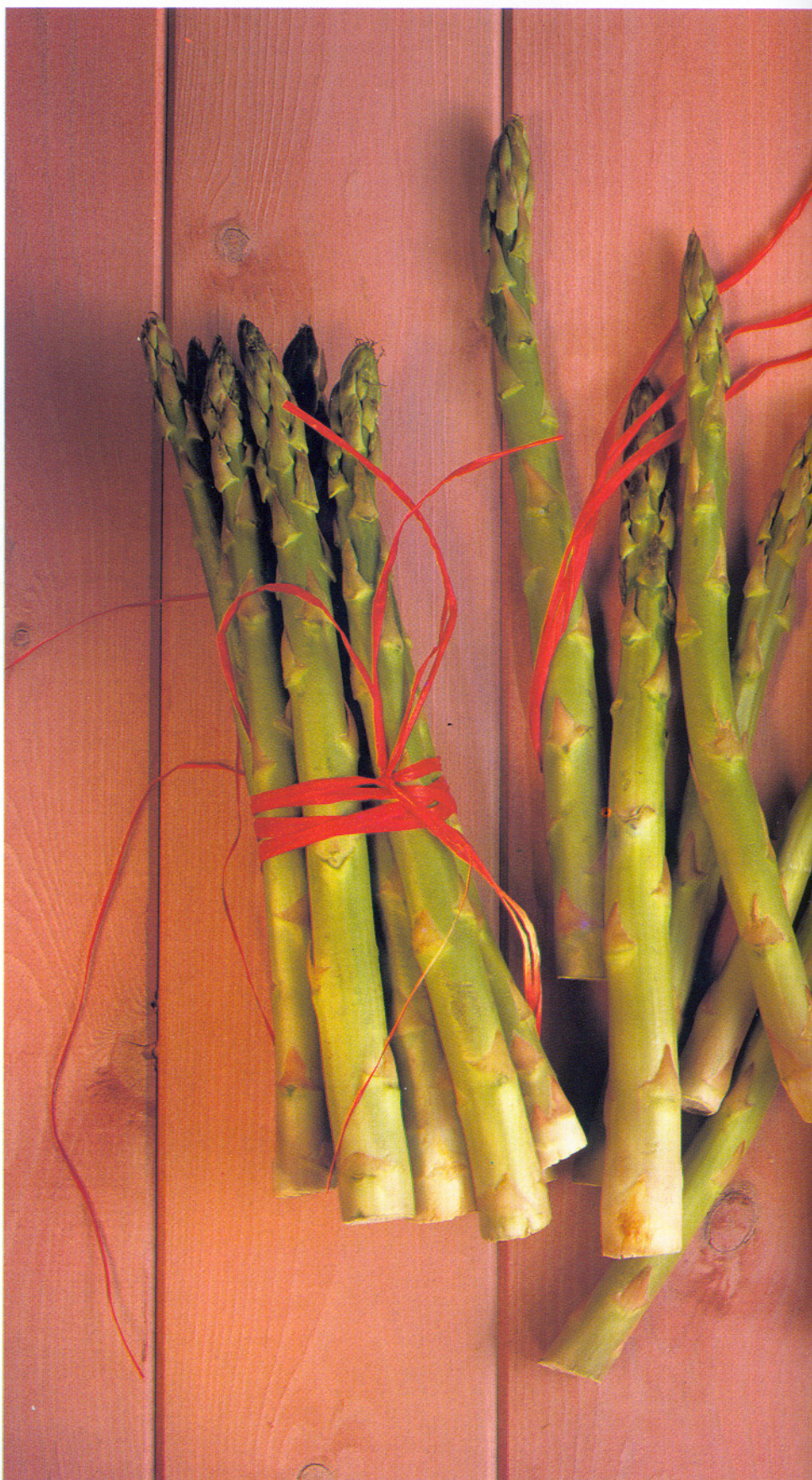
Los antiguos griegos ya conocían los espárragos silvestres, pero no fue hasta tiempos romanos que empezaron a ser cultivados. Y ya entonces parece que eran muy valorados; sabemos que a Julio César le gustaba comerlos untados con mantequilla. No disponemos registros del consumo de espárragos en Inglaterra hasta el siglo XVII. En el libro de recetas de la Sra. Beeton hay catorce dedicadas a los espárragos, y por los precios que cita, parece que este ya era un producto caro en tiempos victorianos.

Nutrición

Los espárragos proporcionan vitaminas A, B2 y C, y son una buena fuente de potasio, hierro y calcio. Son muy conocidos como diuréticos.

Variedades

Hay muchas variedades de espárragos y también muchas maneras distintas de cultivarlos. Los espárragos españoles y holandeses son blancos con la punta marfileña; se cultivan debajo de unos montones de tierra y se cortan en cuanto las puntas empiezan a asomar. La variedad de color morado se cultiva sobre todo en Francia, donde se cortan cuando las puntas sobresalen unos 4 cm del suelo. En consecuencia, los tallos son blancos y las puntas están teñidas de color verde o morado. En cambio, los espárragos ingleses y los americanos crecen por encima del suelo y sus puntas son totalmente verdes. Es una cuestión muy debatida cuál de ellos tiene mejor sabor, y la mayor parte de los cultivadores afirman que los suyos son los mejores. Los espárragos finos y cortos son excelentes brevemente cocidos al vapor o pasados rápidamente por la sartén y servidos en ensaladas. En Italia se sirven solos, espolvoreados con queso parmesano rallado.





Comprar y Almacenar

La temporada de los espárragos es relativamente corta, pues sólo crecen desde finales de la primavera a comienzos del verano. Hoy se encuentran en las tiendas casi durante todo el año, pero cuando no es la temporada son de importación. También son buenos, pero más caros, y no tienen el intenso sabor de los cultivados en el lugar, pues los espárragos empiezan a perder sabor en cuanto se cortan. Al comprar espárragos, debe comprobarse que las puntas estén estrechamente enrolladas y con aspecto de frescas, y los tallos, frescos y rectos. Si los tallos tienen muchas marcas o un aspecto marchito, ello significa que hace tiempo que han sido cortados y es preferible no comprarlos. Los espárragos se pueden conservar varios días si es necesario. Desate los manojos y guárdelos en el cajón de las verduras de la nevera.

*Izquierda: Espárragos.
Arriba: Espárragos blancos.*

Preparación

A menos que el espárrago provenga directamente del huerto, corte el extremo inferior del tallo, que normalmente es duro y leñoso. Si las partes inferiores del tallo también están duras, móndelas con un pelapatatas (*debajo*). Sin embargo, si el espárrago es muy fresco, ello no será necesario, y los espárragos tiernos apenas necesitan recortarse.



Cocción

El problema con la cocción de los espárragos es que los tallos tardan más en hacerse que las puntas, más tiernas, que sólo necesitan cocerse brevemente al vapor. Lo mejor es usar un recipiente especial para hervir espárragos. Colóquelos con las puntas hacia arriba en una cesta de alambre y sumérjalos en una olla con agua hirviendo salada. Tape la olla y déjelos cocer hasta que los tallos estén tiernos. Alternativamente, si no tiene un hervidor de espárragos, ponga el manojo en posición vertical en un cazo hondo lleno de agua hirviendo salada. (Puede utilizar unas cuantas patatas para que el manojo de espárragos se sostenga verticalmente). Tape el cazo con una hoja de papel de aluminio y hierva durante 5-10 minutos o hasta que las puntas estén tiernas. El tiempo de cocción depende sobre todo del grosor de las puntas, pero tenga cuidado de no excederse, las puntas deben ofrecer cierta resistencia, como la pasta "al dente". Los espárragos también pueden freírse con aceite de oliva. Este método de cocción intensifica su sabor y es sencillo. Sirvalos simplemente espolvoreados con sal marina: ¡son sencillamente deliciosos! Si se cuecen al vapor, sirvalos con mantequilla fundida, cuyo sabor complementa el de este alimento de lujo.

ALCACHOFAS

Las alcachofas tienen un sabor exquisito y son un alimento para consumir en grupo. Crecen en abundancia en Gran Bretaña, donde durante los meses de julio y agosto es frecuente ver a los agricultores vendiéndolas junto a las carreteras. Estas alcachofas suelen ser grandes, sanas y muy frescas, por lo que constituyen normalmente una buena compra.

Historia

No se sabe con certeza si las alcachofas se consumían ya en la antigüedad. Aunque

algunos escritores las mencionan, es posible que se refieran de hecho a una especie similar (*Cynara cardunculus*) parecida al cardo, que es la forma silvestre de la alcachofa. Estos cardos crecen en muchos lugares del sur de Europa y, por lo que sabemos, el primer lugar donde se cultivaron las alcachofas fue en Italia. De todos modos, Goethe no compartió el gusto de los italianos por ciertas verduras, y en su libro, *Viaje a Italia*, comenta: "aquí, los campesinos se comen hasta los cardos", algo que no le parecía nada apetitoso.

Actualmente, las alcachofas se cultivan en todo el sur de Europa y en California. En Italia, en Francia y en España se comen las alcachofas cuando todavía son muy jóvenes, antes de que se hayan desarrollado completamente. Desgraciadamente, estas jóvenes exquisiteces no suelen exportarse, por lo que si tiene la oportunidad de visitar alguno de estos países no deje escapar la posibilidad de probarlas.

Comprar y Almacenar

Sólo vale la pena comprar alcachofas cuando están en sazón, aunque pueden encontrarse en los supermercados durante casi todo el año. En invierno, sin embargo, su aspecto es más bien desangelado, son pequeñas y secas y no vale la pena molestarse en prepararlas. Cuando están en su punto su aspecto es excelente, con las hojas exteriores bien formadas y las interiores estrechamente aferradas en torno al corazón central. Las alcachofas se conservan bien durante 2 ó 3 días en el cajón de las verduras de la nevera, aunque es preferible consumirlas lo antes posible.



Preparación y Cocción

Primero arranque el tallo con la mano, con lo que eliminará parte de las fibras de la base, y luego corte ésta con un cuchillo y elimine las hojas pequeñas de la base. Si las hojas son muy puntiagudas, recórtelas con unas tijeras (*arriba*). Luego se enjuagan y se cuecen en agua hirviendo acidulada con el zumo de medio limón. Las alcachofas más grandes tienen que dejarse cocer a fuego lento durante 30-40 minutos hasta que estén tiernas. Para verificar si ya están al punto, arranque una de las hojas exteriores. Debe desprenderse con facilidad y su base debe estar muy tierna.



Cardos

Esta verdura, de tamaño impresionante, está estrechamente relacionada con la alcachofa y tiene un sabor estupendo, un cruce entre la alcachofa y el espárrago. Los cardos comestibles cultivados pueden superar los dos metros de altura, y una vez maduros, al igual que el apio, se van blanqueando a medida que crecen. Este proceso implica envolver los tallos con papel de periódico y bolsas de plástico negras durante varias semanas, de modo que al arrancarlos a finales de otoño, antes de las heladas, los tallos sean de un color verde claro. El cardo es una verdura popular en algunos países del sur de Europa, pero no tan común en otros sitios. En España, por ejemplo, es muy apreciado y a menudo se sirve escalfado y acompañado de castañas o nueces. Solamente se come el corazón y la parte interior del tallo.

Las Alcachofas y la Bebida

Las alcachofas contienen una sustancia química llamada cinarina que actúa sobre las papilas gustativas de la mayoría de las personas (aunque sea sorprendente, no de todas) haciéndolas más sensibles a los sabores dulces. Entre otras cosas, ésto estropea el sabor del vino. Por lo tanto, no vale la pena beber un vino caro con alcachofas, es preferible tomar un vaso de agua fría, que tendrá un gusto agradablemente dulce.

Comer Alcachofas

Las alcachofas hay que comerlas con los dedos, lo que elimina de entrada toda pompa y ceremonia, que siempre son un inconveniente para una comida festiva. Sirva las alcachofas en platos para dos, de modo que los comensales puedan compartir el placer de arrancar las hojas y untarlas con mantequilla aromatizada al ajo o en una vinagreta. Si prefiere servirlos de forma individual, hágalo de una en una. Las salsas para untar son una parte esencial en el consumo de alcachofas; se puede poner una cucharada en cada plato o servir un pequeño bol a cada comensal. Una vez untada la hoja, se hace pasar ésta entre los



dientes reteniendo solamente la parte más carnosa de la base y descartando la parte superior, más seca. El corazón de la alcachofa se come con cuchillo y tenedor y se unta igualmente en la salsa de ajo o vinagreta.

*Página de la izquierda: Alcachofas.
Arriba: Alcachofas pequeñas.
Sobre estas líneas: Cardos.*

APIO

Hay quien dice que el simple acto de comer apio tiene un efecto adelgazante debido a que para masticarlo hay que quemar más calorías que las que contiene el propio apio. Aunque es posible que sea algo insustancial, no por ello deja de tener el apio un sabor muy peculiar y característico, que hace de él un excelente aderezo para emplear en sopas y rellenos, aparte de un ingrediente útil para muchas ensaladas. El sabor astringente y la textura crujiente del apio contrasta perfectamente con otros ingredientes típicos de ensalada, y es por lo que no puede faltar en una ensalada Waldorf o en una ensalada de aguacate con nueces.

Historia

El apio se come en muchos países de Europa desde hace cientos de años, y en muchos casos fue introducido desde Italia, donde es frecuente consumirlo en ensaladas.

Nutrición

El apio es una verdura muy baja en calorías pero contiene potasio y calcio.

Variedades

La mayor parte de supermercados y verdulerías en función de la época del año, venden tanto apio verde como apio blanco, y nadie va a criticarle si no es capaz de distinguir la diferencia entre uno y otro. Cuando el apio se deja crecer de forma natural, sus tallos son verdes. Pero acumulando tierra contra sus brotes, el apio se blanquea: los tallos quedan protegidos de la acción directa de la luz del sol y son más pálidos y blancos. Por consiguiente, el apio blanco está a menudo "sucio", es decir, cubierto de restos de tierra, mientras que el apio verde suele estar más limpio. El apio blanco, resistente a las heladas, se encuentra sólo en invierno. Es más tierno y menos amargo que el apio verde y se considera de superior calidad. El apio se considera un producto de invierno y se usa tradicionalmente en torno a las Navidades, para hacer rellenos y salsas con las que acompañar carne de pavo o jamón.

Comprar y Almacenar

El apio blanco está en sazón durante los meses de invierno. Si es posible, compre apio "sucio" que no haya sido enjuagado. Tiene un sabor más agradable que la variedad inmaculada pero algo sosa que se vende en los supermercados. Procure comprar apio con las hojas verdes y de aspecto sano y los tallos



rectos. Si le faltan hojas o parte de los pedúnculos exteriores, es probable que sea viejo, por lo que es preferible evitarlo. El apio se puede guardar durante varios días en el cajón de las verduras de la nevera. El apio que se haya quedado un poco mustio se puede revitalizar envolviéndolo con papel absorbente y poniéndolo de pie en un jarro con agua.

Preparación

Si es necesario, lave el apio y separe los pedúnculos, recortando la base con un cuchillo afilado. Corte el tallo a rodajas finas o gruesas, según exija la receta. Cuando se sirve el apio crudo y entero, hay que descartar los "hilos" exteriores, tirando de ellos desde la base.

Cocción y Empleo

Sirva el apio crudo cortado a rodajas finas en ensaladas, mezclado con crema de queso o crema agria. El apio cocido en su propio jugo es muy sabroso. El apio tiene un sabor astringente muy característico que hace de él un excelente ingrediente para sopas y guisos.



APIO NABO

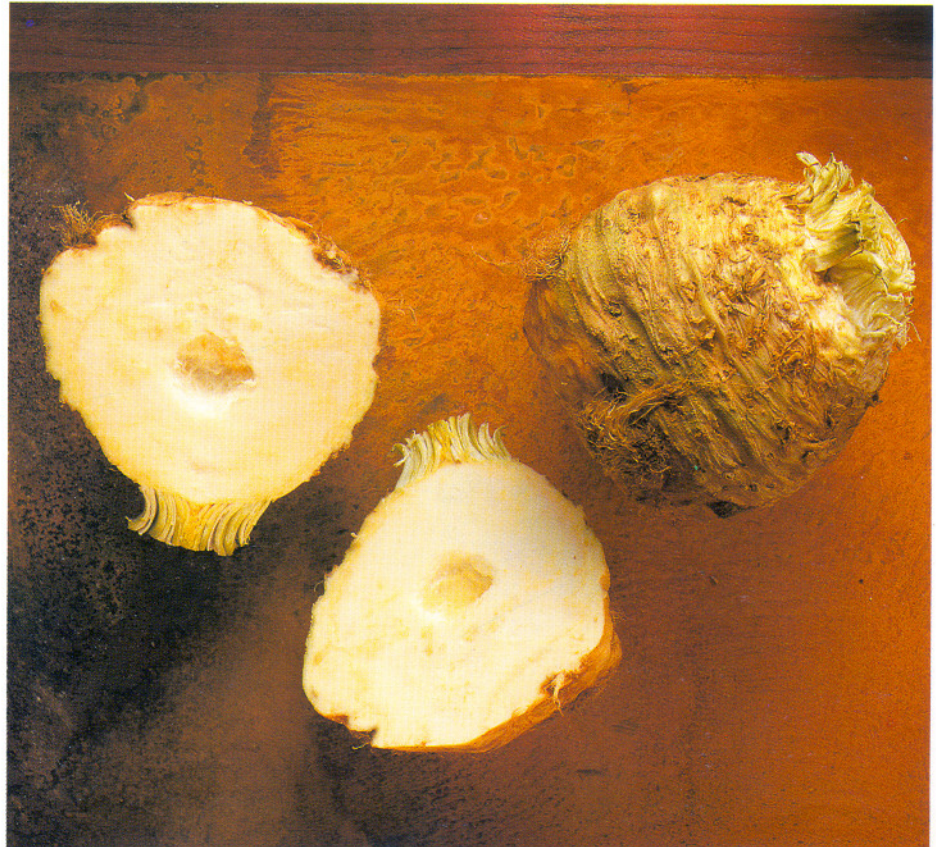
Hablando con propiedad, el apio nabo es un tubérculo, ya que es la raíz de determinada clase de apios. Es una raíz nudosa con una piel blancuzca con manchas marrones y tiene un sabor parecido al del apio. Rallado y comido crudo, el apio nabo tiene una textura crujiente, pero cocido es más parecido a las patatas. Una forma muy popular de servirlo es cortarlo a rodajas finas junto con rodajas también finas de patata cubiertas de crema y gratinadas.

Comprar y Preparar

Siempre que sea posible, comple bulbos pequeños de apio nabo. Su carne se decolora al exponerse a la luz, por lo que después de pelar los apio nabos, hay que cortarlos o rallarlos y sumergirlos en un recipiente con agua mezclada con un poco de zumo de limón.

Cocción

El apio nabo puede usarse en sopas y caldos, o puede cortarse a daditos y utilizarse, una vez hervido, en ensaladas a base de patatas.



Izquierda: Apio verde.

Arriba: Apio blanco.

Derecha: Apio nabo.

HELECHOS CABEZA DE VIOLIN

A veces llamados helechos-avestruz, estos tallos son de un rico color verde y normalmente tienen unos 5 centímetros de longitud. Tienen un sabor muy peculiar, una especie de cruce entre el espárrago y una verdura africana llamada quingombó o calalú. Estos tallos tienen una textura ligeramente correosa, lo que hace de ellos un ingrediente muy popular en determinadas recetas orientales.

Preparación y Cocción

Para preparar y cocinar los helechos cabeza de violín, hay que cortar los extremos de los mismos y luego cocerlos o hervirlos a fuego lento con un poco de agua, o saltearlos en mantequilla hasta que estén tiernos. Se pueden usar en ensaladas o se sirven como primer plato acompañados con una salsa holandesa.

Derecha: Helechos cabeza de violín.

Debajo, a la izquierda: Brotes de alfalfa.

Debajo, a la derecha: Brotes de judías Mung.



BROTES ORIENTALES

BROTES DE BAMBU

En los mercados de los países del Extremo Oriente es frecuente encontrar brotes frescos de bambú. La piel exterior de color marrón de estos brotes tiernos se descarta y el interior de los mismos se consume. Aunque es posible encontrar brotes de bambú frescos en algunas tiendas especializadas en productos orientales, es mucho más fácil encontrarlos enlatados aunque el sabor no es tan agradable como cuando son frescos. Los tallos de bambú frescos tienen un sabor peculiar que recuerda al de las alcachofas, mientras que los brotes de bambú de lata prácticamente no saben a nada. De todos modos, la calidad de su textura, que en la cocina china es casi tan importante como el sabor, no se ve menoscabada, por lo que los brotes de bambú de lata suelen tener una consistencia agradablemente crujiente.

Preparación y Cocción

Monde la piel exterior de los brotes y déjelos cocer durante media hora. Tienen que tener una consistencia firme, pero no ser duros como una roca. Una vez cocidos, córtelos a rodajas finas y sívalos solos como plato de garnición,



acompañados con un poco de mantequilla aromatizada con ajo o con una salsa, y también acompañando a ingredientes fritos como rollitos de primavera u otros platos típicos orientales en los que sea necesario conseguir un contraste de texturas. Normalmente los brotes de bambú enlatados están conservados en salmuera, así que enjuáguelos con agua antes de usarlos.



BROTES DE JUDIA

Los brotes de judía o frijoles germinados se usan de un modo indiscriminado en muchas recetas orientales. Se considera un ingrediente insípido y poco interesante. Es una reputación que no se merecen porque son muy buenos para la salud y tienen un sabor deliciosamente fresco. Son varios los tipos de semillas que

pueden dejarse germinar, pero los brotes de la familia de la judía son los más utilizados como verdura. Los que más fácilmente se encuentran son los brotes de judías Mung; los de judías aduki, alfalfa, lentejas y semillas de soja también se pueden germinar y son deliciosos.

Nutrición

Los brotes de judía contienen una importante cantidad de proteínas y de vitamina C, además de muchas vitaminas de la clase B. Tienen asimismo un sabor excelente, que se aprecia mejor si se consumen crudos en ensaladas o como ingredientes en bocadillos con verduras. Son ideales para las dietas de adelgazamiento, ya que son un alimento bajo en calorías y con un sabor y una textura que pueden disfrutarse por sí mismos, sin salsas u otros aditivos.

Comprar y Almacenar

Los brotes de judía sólo hay que comprarlos cuando son absolutamente frescos. Tienen que ser de consistencia firme, no blanda, y tener las puntas de color verde o amarillo; evite los que empiecen a adquirir un color marronoso.

Cocción

Si se usan en frituras con aceite, los brotes hay que echarlos en el último momento, de modo que solamente se cuezan durante un período mínimo y puedan retener íntegramente su textura crujiente y su valor nutritivo. En muchas tiendas especializadas en alimentos dietéticos le explicarán cómo dejar germinar las judías. Compre sólo semillas pensadas para germinar.

PALMITOS

Los palmitos o corazones de palmera frescos son los brotes de las palmeras repollo y se consideran una verdadera delicadeza en muchos lugares del mundo. Se pueden encontrar enlatados pero son mucho más apreciados cuando son frescos. En este último caso, es necesario hervirlos bien para eliminar su sabor amargo. Pueden cocerse en su jugo y saltearse luego en la sartén y servirse con una salsa holandesa, o simplemente fríos y bañados con salsa vinagreta.

CASTAÑAS DE AGUA

Castañas de agua es el nombre común de una serie de especies de hierbas acuáticas y el fruto en forma de nuez de las mismas; la más conocida y popular es la castaña de agua china, conocida también como "juncia china".



En China se cultivan exactamente de la misma manera que el arroz, pues estas especies necesitan las mismas condiciones en cuanto a temperatura, cantidad de agua y calidad del suelo. En primavera, los bulbos se plantan en unos arrozales que posteriormente son inundados hasta una altura de 10 cm. Los campos se drenan en agosto y los bulbos se arrancan y se guardan todo el invierno. Las

castañas de agua se usan sobre todo en la cocina china y tienen un sabor dulce y crujiente y se pueden comer crudas o cocidas.

Arriba: Judías Mung echando brotes.

Debajo, en el sentido de las agujas del reloj, desde arriba a la izquierda: Castañas de agua de lata, Brotes de bambú de lata, Castañas de agua frescas y Palmitos de lata.



HINOJO

El hinojo es una verdura estrechamente relacionada con la hierba y la especia del mismo nombre. Se conoce indistintamente como hinojo de Florencia, hinojo dulce, *finnocchio dolce* o hinojo italiano. Al igual que la hierba, el hinojo de Florencia tiene un característico sabor anisado que combina bien con el sabor a pescado, por lo que se emplea comúnmente como guarnición en platos de pescado, igual que la hierba se emplea en caldos, sopas y salsas de pescado. Las hojas también son comestibles y pueden usarse en sopas y caldos o en forma de guarnición.

Historia

El hinojo de Florencia solamente es popular en Inglaterra y otros países desde hace unos 20 años, aunque como verdura cultivada tiene una larga historia, pues ya era conocida por los antiguos egipcios, griegos y romanos. En Italia, el hinojo hace siglos que se consume; de hecho, muchas de las mejores recetas en las que interviene el hinojo proceden de Italia y de otros países de la cuenca mediterránea.

Comprar y Almacenar

Siempre que sea posible, compre los bulbos muy tiernos. Tienen que estar limpios y muy blancos, y no presentar manchas en sus hojas, de aspecto algo correoso pero de un vivo color verde. Se puede guardar dos días en el cajón de las verduras del frigorífico.

Preparación

Si los bulbos de hinojo no son muy tiernos y jóvenes, conviene descartar la primera capa de la piel, y aún así puede resultar demasiado duro (en este caso se puede usar para hacer caldo). El hinojo puede cortarse a rodajas finas (si se corta verticalmente hacia abajo) o en forma de anillos, cortando el bulbo en sentido horizontal. Si se usa crudo en ensaladas, debe cortarse en trozos más bien pequeños.

Cocinar y Servir

El hinojo puede servirse crudo si se corta a rodajas muy finas y se adereza con una vinagreta ligera. En ensaladas su sabor contrasta muy bien con el de la manzana, el apio y otros ingredientes de textura crujiente. El hinojo también es excelente cocido en su propio jugo con cebolla, ajo y tomate.

Derecha: Hinojo de Florencia.

Página de la derecha: Hierba de San Pedro.



HIERBA DE SAN PEDRO



Hay dos tipos de hierba de San Pedro: la *Salicornia*, que crece en estuarios y marismas, y el *Chritum maritimum*, a veces llamado hinojo de mar, que crece en costas rocosas. Estas dos especies se confunden a menudo, aunque sean dos tipos de planta totalmente distintos. El tipo más fácil de encontrar en las pescaderías es el hinojo de mar, también llamado espárrago marinó, ya que sus brotes recuerdan, por la forma y la textura, a sartas de pequeños espárragos. Aunque la hierba de San Pedro crece en abundancia y se encuentra fácilmente en diversos países de Europa y Norteamérica, no es una especie que se cultive, por lo que sólo puede utilizarse cuando está en sazón, lo que sucede a finales del verano y principios del otoño. Tiene un sabor salado y a yodo muy peculiar y una textura crujiente. Su sabor evoca al mar, por lo que es indicado para acompañar pescado y marisco. También se pueden consumir solos, hervidos y untados con mantequilla fundida.

Comprar y Almacenar

Cuando esta especie está en sazón, es posible encontrarla en algunas buenas pescaderías. Antes de comprarla, compruebe que esté en buenas condiciones y perfectamente fresca. Compre sólo la que vaya a utilizar enseguida, pues no se conserva demasiado bien.

Preparación y Cocción

Si es necesario, lave los brotes pasándolos por debajo del chorro del agua del grifo. Lo mejor es cocerlos en un recipiente puesto sobre una olla con agua hirviendo durante tres minutos. Alternativamente, puede blanquearlos con agua hirviendo durante 3-5 minutos; luego escúrralos. La hierba de San Pedro se puede consumir cruda, aunque tenga en cuenta que al hervirla pierde parte de su característico sabor salado. La mejor manera de comer estos espárragos marinos es hacerlos pasar por entre los dientes para separar la parte succulenta de los mismos de la fina película que tienen en el centro.



— TRES —

TUBERCULOS



Patatas

Chirivías

Patacas

Nabos

Zanahorias

Rábanos

Remolacha

Salsifí y Escorzonera

Raíces exóticas

Jengibre y Galangal

PATATAS

Historia

La patata es originaria de América del Sur. En la escuela aprendimos que Sir Walter Raleigh introdujo los tubérculos en Inglaterra desde Virginia, aunque esto no ha convencido nunca a los historiadores pues la patata era totalmente desconocida en Norteamérica hasta el siglo XVIII. Ahora se cree que fue Sir Francis Drake quien la introdujo. En 1586, después de luchar contra los españoles en el Caribe, Drake se paró a recoger provisiones en Cartagena, en el norte de Colombia, y entre estas provisiones había tabaco y tubérculos de patata. De vuelta a casa se detuvo de nuevo en Roanoke Island, frente a las costas de Virginia. El primer grupo de colonos ingleses se habían establecido allí gracias al patrocinio de Sir Walter Raleigh, pero por aquel entonces ya estaban cansados de la experiencia. Drake los llevó a Inglaterra con algunos de los hombres de Raleigh y, naturalmente, en las provisiones que llevaban consigo, había tubérculos de patata. Al parecer las patatas fascinaron a la reina Isabel e intrigaron a los horticultores, pero no tuvieron éxito entre las clases populares. Los más acaudalados las consideraban un alimento insípido propio de las clases bajas. Muchas personas desconfiaban del hecho de que maduraran bajo tierra, creyendo que el diablo intervenía en el proceso. Los ministros presbiterianos de Escocia, advertían a sus

parroquianos que comer patatas era un acto impío pues no se mencionaban en la Biblia. A pesar de esta mala prensa inicial, el mérito de las patatas fue siendo reconocido poco a poco. A mediados del siglo XVII eran uno de los alimentos básicos en Irlanda, y en diversas partes de Europa reemplazaron al trigo como el cultivo más importante, tanto para las personas como para el ganado. En un antiguo libro inglés de cocina titulado *Adam's Luxury and Eve's Cookery* hay más de veinte recetas diferentes con la patata como principal ingrediente. La primera mención registrada de la patata en América es de 1719, en Londonderry, New Hampshire. Pero no llegaron allí desde el sur, sino que las llevaron consigo los colonos irlandeses. La actual popularidad de las patatas se debe probablemente a un francés llamado Antoine-Auguste Parmentier, farmacéutico militar que vivió en la segunda mitad del siglo XVIII y que supo reconocer las virtudes de la patata, tanto por su versatilidad como por el hecho de que podía ser un magnífico alimento para los pobres, por lo que se propuso mejorar la imagen de este tubérculo. Persuadió a Luis XVI para que plantase ostentosamente patatas en los jardines reales que rodeaban el palacio de Versalles para impresionar a los habitantes de París, siempre dispuestos a seguir las modas impuestas por la realeza. También organizó un

banquete en la corte en el que en todos y cada uno de los platos que se sirvieron intervenía la patata. Gradualmente, comer patatas se fue convirtiendo en algo chic, primero entre los cortesanos franceses y más tarde entre todos los habitantes de Francia. Hoy, si en el nombre de una receta o de un menú aparece la palabra *Parmentier*, ello significa que uno de los ingredientes principales es la patata.

Nutrición

Las patatas son una importante fuente de hidratos de carbono. Aunque hubo un tiempo en que se consideraba que engordaban, hoy sabemos que son una parte excelente de una dieta baja en calorías -siempre que no sean fritas en aceite o convertidas en puré con una cantidad excesiva de mantequilla. También son una buena fuente de vitamina C, y durante los meses de invierno suelen ser la principal fuente de esta vitamina en la dieta. También contienen algo de potasio, hierro y vitamina B.

Variedades

Hay más de 400 variedades de patatas, pero a menos que sea usted un horticultor, no se encontrará más que con las 15 variedades más habituales. Gracias a las leyes sobre etiquetaje, en muchos países las patatas se empaquetan con su propio nombre y con sus características, lo que hace más fácil distinguir unas especies de otras y saber qué especie es más apropiada para cada necesidad.

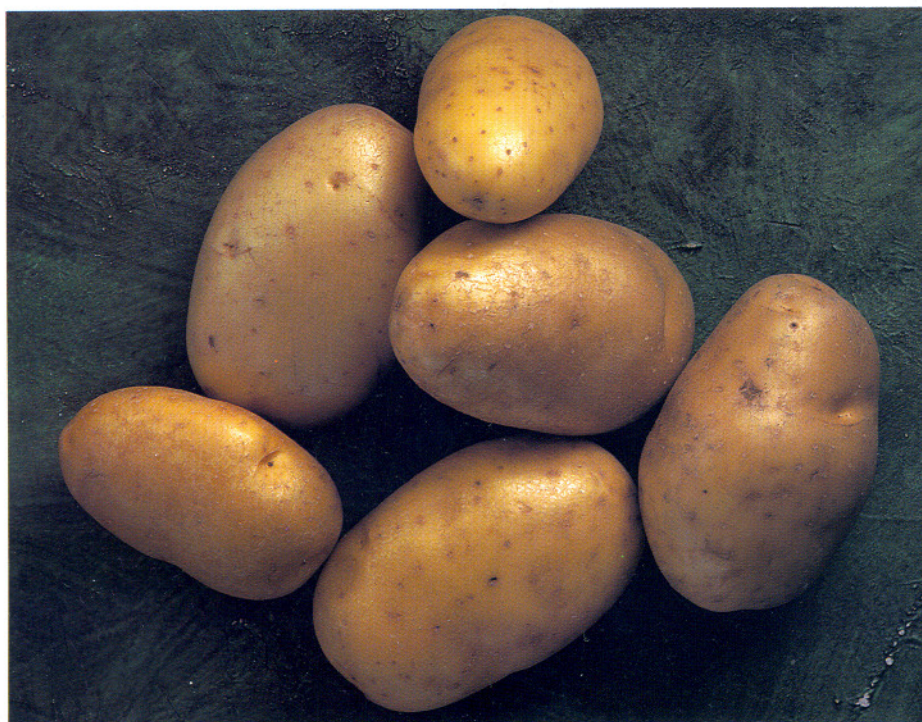
Patatas Nuevas

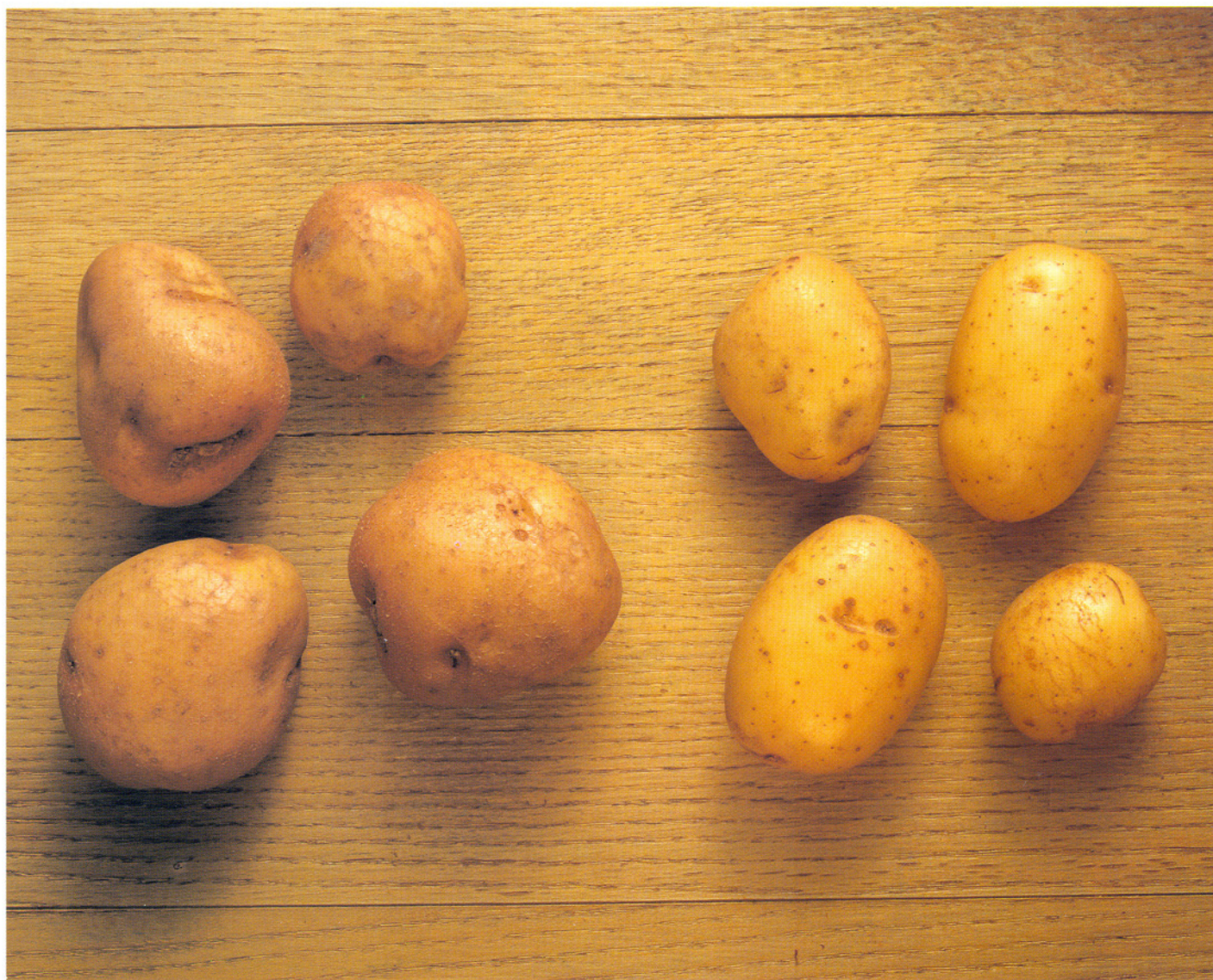
Carlingford: Disponible como patata nueva o como patata de cultivo, la Carlingford es una patata cuya pulpa es de color casi blanco.

Jersey Royal: A menudo una de las primeras patatas nuevas de la temporada, las Jersey Royal han sido importadas desde Jersey durante muchos años y han adquirido una excelente reputación entre quienes saben apreciar un alimento de calidad. Hervidas o guisadas y servidas con mantequilla y perejil, son inmejorables. Las Jersey Royal tienen forma de riñón, la pulpa firme y de color amarillo, y un sabor característico. No las confunda con las Jersey White, que son de la clase Maris Pipers pero cultivadas en Jersey.

Maris Bard: Es un tipo de patatas de forma regular, de piel cerosa y pulpa de color blanco.

Maris Peer: Esta variedad tiene una pulpa firme, seca y una textura cerosa; no se deshace fácilmente al cocerse y se utiliza en ensaladas.





Patatas de Cultivo

Desirée: Un tipo de patata con la piel rosada y la pulpa amarillenta y de textura blanda.

Excelente para cocer al horno, para hacer patatas fritas y asadas o puré de patatas.

Estima: Tiene la pulpa amarilla y la piel rosada.

Golden Wonder: Una patata con la piel de color rojizo. Tiene un sabor muy característico y distintivo, y si las encuentra en el mercado, es aconsejable comprarlas para cocerlas al horno. También resultan excelentes hervidas o asadas.

Kerr's Pink: Una buena patata para cocinar, con la piel de color rosado y la pulpa cremosa.

King Edward: Probablemente la más conocida de las patatas británicas, aunque no sea la mejor en cuanto a sabor. Son de color blanco cremoso con una textura ligeramente harinosa. Las King Edward Rojas son prácticamente

idénticas, excepto por el color de su piel.

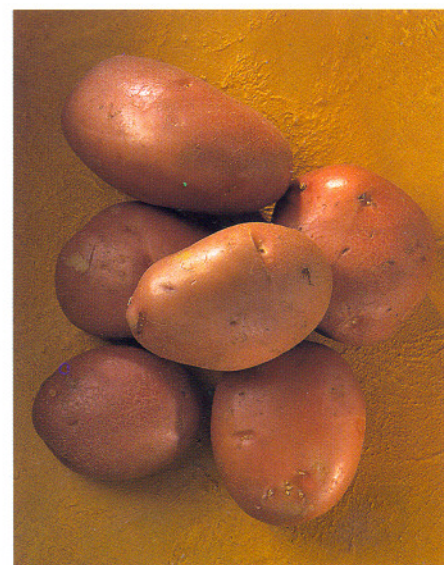
Ambas son buenas cocidas al horno o asadas. Sin embargo, su pulpa se desintegra fácilmente al hervirlas, así que, aunque sean aconsejables para hacer puré de patatas, evite usarlas si lo que quiere es hervir patatas enteras.

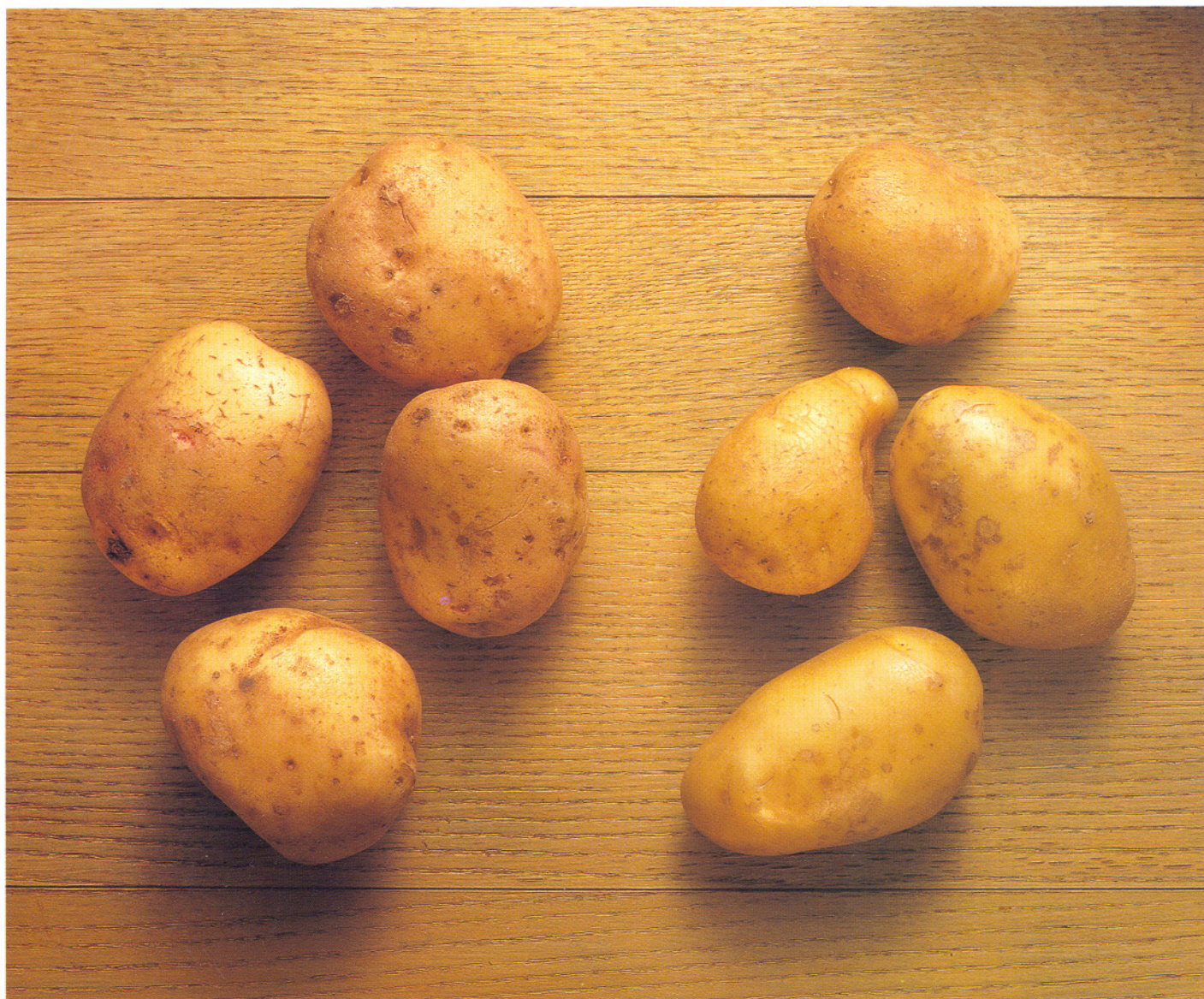
Maris Piper: Es una de las variedades más cultivadas de patata y de las más populares entre los horticultores y los cocineros, porque se adapta bien a toda clase de métodos de cocción -al horno, fritas, asadas o en forma de puré. Tiene una piel lisa y clara y una pulpa de color blanco cremoso.

Izquierda: Patatas Maris Bard.

Arriba: Patatas Kerr's pink (izquierda) y Maris Piper (derecha).

Derecha: Patatas Romano.





Pentland Dell: Es alargada y ovalada, con una textura harinosa que se desintegra al hervirse. Es ideal para hacerla asada pues por fuera se reblandece dándole un ligero hervor y luego queda muy crujiente al asarse con mantequilla.

Romano: Tiene la piel de un color rojo muy característico y una pulpa cremosa, y es una especie versátil, parecida en esto a la Desirée.

Wilja: Procedente de Holanda, la patata Wilja es de piel clara y pulpa amarillenta con un sabor bastante dulce y una textura algo cerosa.

Otras Variedades

Aunque la mayor parte de estas variedades son patatas de cultivo, no son tan fáciles de encontrar como las anteriormente citadas, pero cada vez están más presentes en los mejores

supermercados. Son muy recomendables para ensaladas, y resultan excelentes salteadas con mantequilla o simplemente hervidas.

Cara: Una patata de cultivo bastante grande, que resulta excelente sobre todo cocida al horno o hervida, pero que es muy versátil.

Patatas Finger o Patatas dedo: Del tamaño de un dedo pulgar, son unas patatas muy pequeñas, de las que existen muchas variedades distintas, la más conocida de las cuales es la German Lady. Dado que son patatas nuevas, simplemente necesitan ser hervidas y ya pueden servirse en ensaladas o untadas con un poco de mantequilla y rociadas con un poco de perejil picado.

La Ratte: Una patata francesa de piel lisa y pulpa amarillenta y cerosa. Tiene un ligero



sabor a castaña y es excelente para ensaladas.

Linzer Delikatess: Son patatas pequeñas, rinoformes, muy parecidas, en pequeño, a las Jersey Royal, pero con la piel más clara y lisa. No tienen demasiado sabor y es mejor usarlas en ensaladas.

Pink Fir Apple: Es una vieja variedad inglesa, con la piel rosada y una pulpa lisa y amarilla. Es una variedad que se está haciendo muy popular; tiene un sabor muy característico.

Arriba a la izquierda: Patatas Cara (izquierda) y Estima (derecha).

Izquierda: Patatas Linzer Delikatess.

Arriba: Patatas Desirée (izquierda) y King Edward (derecha).

Derecha: Patatas Finger.





Purple Congo: Si quiere sorprender a sus amistades, sírvales estas curiosas patatas de color azul morado. Existen muchas variedades de patatas azuladas, con matices que van desde el azul lavanda al negro-púrpura, pero una de las más populares es la Purple Congo, de un maravilloso color morado oscuro. Lo mejor es hervirlas y servir las con mantequilla, pues así retienen el color al ser cocidas.

Trufa de China. Es otra variedad de patata de color morado oscuro, casi negro, de origen desconocido que actualmente se cultiva en Francia. Tiene un sabor a nueces ligeramente harinoso y lo mejor es servir las en ensalada con una vinagreta sencilla. Al igual que las Purple Congo, conservan su color una vez cocidas.

Variedades Recomendadas para Cocinar

Al Horno: Use patatas de textura harinosa, como las Golden Wonder, las Pentland Dell, las King Edward y las Maris Piper.

Hervidas: Jersey Royal, Maris Bard y Maris Peer, o cualquiera de las variedades de patata nueva de Egipto o Bélgica. También son excelentes hervidas las variedades Pink Fir Apple, La Ratte y Linzer Delikatess.

Fritas: King Edward, Golden Wonder, Romano, Maris Piper y Desirée.

Como Puré: Golden Wonder, Maris Piper, King Edward, Wilja, Romano y Pentland Dell.

Asadas: Las Pentland Dell, las Golden Wonder, las Maris Piper, las King Edward, las Desirée y las Romano son excelentes asadas. Lo mejor es utilizar patatas de textura harinosa.

Para Ensaladas: Las patatas pequeñas son las más indicadas: La Ratte, Pink Fir Apple y Linzer Delikatess, y también las patatas Finger y las patatas nuevas de tamaño pequeño.

Salteadas: Cualquiera de las variedades cerosas es buena para saltear, como las Maris Bard, las Maris Peer y patatas de especialista como las Romano y las Maris Piper.



Comprar y Almacenar

Las patatas deben guardarse siempre en un lugar seco, oscuro y frío. Si se exponen a la luz, se pueden formar unas manchas verdosas que suelen ser tóxicas, y si se guardan en lugares húmedos se vuelven mohosas. Cuando se compran patatas en cantidades grandes, es mejor ponerlas en bolsas de papel que en bolsas de plástico, pues éstas retienen la humedad y aceleran la podredumbre. Si en la tienda le dan las patatas en una bolsa de plástico, sáquelas enseguida y póngalas en una rejilla para verduras o guárdelas en una bolsa de papel en un lugar a oscuras. Las patatas de cultivo se conservan durante varios meses en condiciones idóneas, pero van perdiendo gradualmente valor nutritivo. Las patatas nuevas deben consumirse a los dos o tres días de compradas, pues se vuelven mohosas si se guardan demasiado tiempo.

Preparación

La mayor parte de los minerales y vitaminas que contienen las patatas se encuentran en la piel o justo debajo de ella. Por tanto, lo mejor es comerse las patatas sin pelarlas. Las patatas nuevas sólo se lavan con agua corriente; las patatas viejas hay que refregarlas un poco. Para pelar patatas, se usa un pelapatatas que elimine la parte más superficial de la piel (*debajo a la izquierda*); otra alternativa, para ensaladas y platos fríos, es hervirlas con su piel y extraer ésta una vez se han enfriado.

Cocción

Al horno: Al cocer patatas al horno, ponga éste a temperatura baja, así la piel queda más bronceada y crujiente y la pulpa más suave. También pueden cocerse patatas más deprisa

utilizando un horno microondas; si se quiere que la piel obtenga una textura mucho más crujiente se pueden pasar por el horno caliente durante unos 10 minutos.

Hervidas: Es imposible generalizar cuánto tiempo tienen que hervir las patatas porque ello varía en función de la clase de patata de que se trate. Trate de cortar las patatas a trozos homogéneos (las patatas nuevas pequeñas no hace falta cortarlas), eche un poco de sal al agua y déjelas hervir a fuego moderado. No hierva demasiado las patatas; las más viejas podrían desintegrarse y lo que conseguiría sería un puchero lleno de agua almidonada.

Fritas: Las patatas fritas en casa son un regalo que vale la pena hacer de vez en cuando a la familia, en sustitución de las más cómodas pero a menudo decepcionantes patatas chips de bolsa. De todos modos, son un alimento muy graso y poco indicado para la salud si se consumen a menudo o en grandes cantidades. Para hacer patatas chip, córtelas a trocitos y déjelas en remojo en un bol con agua fría durante unos diez minutos antes de freírlas. Enjuáguelas y déjelas luego escurrir sobre un paño de muselina o un trapo de cocina antes de freírlas. Fría solamente la cantidad de papatas chip que quepan bien en la sartén. A media cocción, escúrralas y deje que el aceite vuelva a estar a la temperatura ambiente antes de sumergir de nuevo las patatas en el mismo. De este modo, las patatas quedan doraditas y no absorben una cantidad excesiva de aceite. Tenga en cuenta que el olor a aceite frito que queda en el ambiente tarda en desaparecer.

Puré de Patatas: Hierva las patatas hasta que estén tiernas, escúrralas bien y échelas de nuevo en la olla; cháfelas con un poco de leche y mantequilla usando un pasapurés (*abajo a la*

derecha), y sazónelas a su gusto con un poco de sal, si es preciso, y un poco de pimienta. No utilice nunca un robot de cocina o una licuadora si no quiere que las patatas se conviertan en una masa espesa, gris e incomedible. Puede batir ligeramente las patatas con un tenedor una vez chafadas para hacerlas más suaves, pero no se exceda. Por una vez, las máquinas modernas no han conseguido mejorar las prestaciones de los utensilios básicos.

Patatas Asadas: Las mejores patatas asadas se obtienen usando variedades de textura harinosa como las Maris Piper o las King Edward. Lávelas y córtelas a trozos del mismo tamaño y hiérvalas con agua ligeramente salada hasta que empiecen a estar tiernas y la parte exterior parezca suave. Escúrralas bien pasándolas por un colador y échelas de nuevo en la olla, tápela y agítela dos o tres veces. De este modo la superficie de las patatas se curte ligeramente. Ponga las patatas en una fuente con aceite o manteca caliente y déles la vuelta para que queden uniformemente cubiertas. Aselas en el horno durante 40-50 minutos hasta que estén doradas. Una vez asadas, sírvalas lo antes posible, ya que la parte exterior puede volverse correosa si se mantienen demasiado tiempo en el horno caliente.

Patatas Salteadas: Hay varios métodos para saltear las patatas y ninguno es mejor que los demás. Para saltear rodajas de patata, hiérvalas primero enteras durante unos 5-10 minutos hasta que empiecen a reblandecerse. Escúrralas completamente y luego córtelas a rodajas gruesas. Usando aceite de girasol o una mezcla de aceite de girasol y aceite de oliva (no use mantequilla, pues se quema fácilmente), fría las rodajas en una sartén grande. Dé la vuelta a las rodajas y fríalas hasta que estén uniformemente doradas. Para saltear dados de patata, corte las patatas en forma de cubos pequeños, hiérvalos durante un par de minutos y escúrralos bien. Puede freírlos en el hornillo o cocerlos con un poco de aceite en el horno; déles la vuelta un par de veces para que se doren de un modo uniforme.

Patatas al Vapor: Las patatas nuevas son excelentes hechas al vapor. Póngalas sobre una capa de hojas de menta en una vaporera o en un colador situado sobre una olla con agua caliente durante 15-20 minutos.

Arriba a la izquierda: Patatas Purple Congo.
Debajo a la izquierda: Patatas Trufas de China (izquierda) y Pink Fir Apple (derecha).



CHIRIVIAS

Hay algo de anticuado en las chirivías. Evocan imágenes de noches frías de inviernos suavizadas por un apetitoso caldo caliente tomado frente al hogar donde crepitan unos leños de madera. Actualmente, las chirivías se encuentran en el mercado durante todo el año, pero muchas personas siguen relacionándolas invariablemente con el invierno y las utilizan sobre todo para transmitir su característico sabor a las sopas y los guisos.

Las chirivías (o pastinacas) están relacionadas con las zanahorias; son igual de dulces pero tienen un sabor terroso muy peculiar que combina bastante bien con otros tubérculos y que mejora considerablemente mezclado con ajo y con otras especias.

Historia

Los romanos ya cultivaban las chirivías y las empleaban en sus caldos y guisos. Tras conquistar la Galia y Bretaña, los romanos descubrieron que los tubérculos que se cultivaban en las regiones del norte tenían un sabor mejor que los del sur. Seguramente fueron ellos quienes decretaron que lo mejor era comer las chirivías inmediatamente después de las primeras heladas. Durante toda la Alta y hasta principios de la Baja Edad Media, las chirivías fueron el principal tubérculo feculento que consumieron las clases populares (la patata todavía no había sido introducida). No solamente eran fáciles de cultivar, sino que constituían un magnífico alimento para los peores meses del invierno. También eran muy valoradas por su alto contenido en azúcar. Las recetas dulces de chirivía en forma de mermeladas y postres se convirtieron en parte de la cocina inglesa tradicional, y se usó también comúnmente para elaborar vino y cerveza. El vino de chirivía, con su hermoso color dorado y su rico sabor a jerez, sigue siendo todavía uno de los más populares en ciertas regiones vinícolas.

Nutrición

Las chirivías contiene cantidades moderadas de vitaminas A y C, junto con algunas de las vitaminas de la clase B. También son una buena fuente de calcio, hierro y potasio.

Comprar y Almacenar

Las chirivías son un producto de invierno, aunque hoy están en el mercado todo el año. Se dice que las mejores chirivías son las que se cosechan después de la primera helada, pero a



muchas personas les encantan las chirivías más tiernas que se cosechan a principios del verano. Cuando las compre elijalas pequeñas o medianas, pues las más grandes son bastante fibrosas. Tienen que ser firmes al tacto, un color marfileño claro y no tener raíces germinantes. Guárdelas en un lugar frío, una despensa, donde pueden mantenerse 8 o 10 días.

Preparación

Las chirivías muy pequeñas apenas necesitan ser peladas; simplemente, corte las puntas y prepárelas según exija la receta. Las medianas o grandes tienen que pelarse. En este caso, también se descarta la parte leñosa central; si ésta se corta antes de la cocción, las chirivías se cuecen más rápida y homogéneamente.

Cocción

Las chirivías asadas quedan mucho mejor si se hierven ligeramente unos minutos antes de echarlas al guiso. Las chirivías muy jóvenes pueden asarse enteras, pero las más grandes es mejor partirlas por la mitad o a cuartos en sentido longitudinal. Aselas con mantequilla o aceite durante unos 40 minutos en el horno precalentado a 200°C (Gas 6).

Para hervir chirivías, córtelas a trozos y hiérvalas durante 20 minutos. Si se hierven lentamente mantienen su forma, aunque al añadirlas a una cazuela para hacer un guiso acaban deshaciéndose. No se preocupe por ello; las chirivías necesitan tiempos de cocción muy largos para que su sabor se mezcle con el de los demás ingredientes.

PATACAS O AGUATURMAS

Las patacas, también llamadas aguaturmas o alcachofas de Jerusalén, están relacionadas con el girasol y no tienen nada que ver con Jerusalén. Una explicación de su nombre es que fueron bautizadas como "gira-soles" ("jerusalem") ya que sus flores, de color amarillo, giran siguiendo la dirección del sol, su nombre en italiano es el de *girasole articozzo*. Estos tubérculos pequeños y nudosos tienen un sabor maravillosamente peculiar y son excelentes como parte de la sopa Palestina, una receta popular clásica. Están deliciosas también asadas al horno o cocidas en su jugo.

Historia

Se cree que las patacas proceden de las regiones del centro de Estados Unidos y de Canadá, donde los indios americanos las cultivaban en el siglo XV. De todos modos, muchos autores creen que provocan flatulencias, lo que ha reducido su popularidad.

Comprar y Almacenar

La mejor época para las patacas es durante el invierno y a principios de la primavera. Son invariablemente muy nudosas, pero en la medida de lo posible procure comprar las que tengan menos nudos para aprovecharlas al máximo. La piel tiene que ser de un color marrón claro sin manchas oscuras ni claras. Si se guardan en un lugar frío y sin luz pueden conservarse perfectamente unos 10 días.

Preparación

La pulpa blanca de las patacas se vuelve marrón violácea cuando se expone a la luz, por lo que al pelarlas o cortarlas a rodajas, cuando son crudas, se echan en un bol con agua acidulada (agua con el zumo de medio limón). Como las patacas son tan nudosas, es preferible hervirlas sin pelar en agua acidulada y pelarlas cuando estén frías. Una vez hervidas, la piel se desprende con mucha facilidad.

Cocción

Las patacas se pueden preparar de muchas de las maneras que se preparan las patatas o las chirivías. Resultan excelentes asadas, salteadas o rebozadas con huevo y harina y fritas (en este caso es mejor hervirlas antes ligeramente, unos 10-15 minutos, hasta que estén lo bastante tiernas).

Para hacer crema o mousse de pataca, mezcle mitad y mitad de patacas y patatas; de este modo se suaviza un tanto su sabor, con lo que se consigue una guarnición que puede acompañar a muchos platos sin que su sabor se haga notar excesivamente.

Izquierda: Chirivías.

Debajo: Patacas o Aguaturmas.



NABOS Y NABOS SUECOS

Los nabos y los nabos suecos son especies de la misma familia que la col, estrechamente emparentadas entre sí -tanto, que son muy frecuentes las confusiones terminológicas. En Inglaterra utilizan la palabra "turnip" para los nabos y "swede" o "Swedish turnip" para los nabos suecos. En Escocia utilizan "neep", más emparentada con la española "nabo". Actualmente las verdulerías y supermercados venden nabos tiernos o nabos franceses (*navets*). Ambos tipos de nabo son pequeños y blancos, con matices verdosos y de color rosa o morado en el caso de los nabos franceses.

Historia

Los nabos se cultivan desde hace siglos, principalmente como producto para alimentar al ganado, pero también para destinarlos al consumo humano. Aunque no estaban considerados precisamente un manjar para gourmets, los nabos eran cultivados por las familias más pobres como un complemento útil a los productos que daba la tierra en invierno. Los nabos suecos fueron conocidos, en un principio, como coles con raíz de nabo, hasta que en 1780 los suecos empezaron a exportar este producto a Inglaterra, y empezaron a

recibir el nombre con que se los conoce hoy. Hasta hace muy poco tiempo, ni los nabos ni los nabos suecos han gozado de una reputación precisamente buena entre los cocineros de todo el mundo. Ello se debía a que eran considerados un alimento propio para el consumo del ganado y porque pocas personas se habían tomado la molestia de averiguar de qué forma podían ser preparados. En muchas escuelas e instituciones inglesas los hierven y convierten en un puré acuoso, y para muchas personas ésta es la forma más normal de consumir este tipo de tubérculo.



Los franceses, en cambio, han mostrado mucho más respeto por los nabos tiernos que llaman *navets*. Durante siglos han ideado muchas recetas para prepararlos, asándolos, caramelizándolos con azúcar y mantequilla o simplemente cociéndolos al vapor y sirviéndolos con un poco de mantequilla. Los nabos jóvenes y tiernos también han sido muy populares en muchos países de la cuenca mediterránea durante mucho tiempo, y son varias las recetas en las que intervienen los nabos junto con ingredientes como el pescado y la carne de ave, o cocidos al vapor con tomates, cebollas y espinacas.

Nutrición

Tanto los nabos como los nabos suecos son una buena fuente de calcio y potasio.

Variedades

Los *navets* franceses, pequeños, redondeados, ligeramente achatados, y de color rosa claro o morado, son cada vez más fáciles de encontrar en las verdulerías y supermercados en primavera. Otras variedades menos comunes, pero más apreciadas por los franceses, son unos nabos grandes, en forma de zanahoria, llamados *vertus*. Los nabos ingleses son más grandes y su color es verde o blanco. Ambos tienen un sabor apimentado, aunque los *navets* son más dulces. Los nabos suecos suelen tener un sabor más sustancioso e intenso que los normales, pero cuando están en su mejor momento tienen un sabor sutil y agradable. El nabo Marian es una variedad de pulpa amarillenta con un sabor parecido al del nabo sueco. Los nabos suecos de pulpa blanca, como el Merrick, tienen un sabor más acuoso, parecido al de los nabos franceses.

Comprar y Almacenar

Nabos: Siempre que pueda, compre *navets* (nabos franceses) o, en caso contrario, los nabos más pequeños y tiernos que encuentre en las tiendas en primavera. Tienen que ser firmes, lisos y sin manchas, idealmente con la parte superior de color verde. Deben almacenarse en un lugar frío y seco.

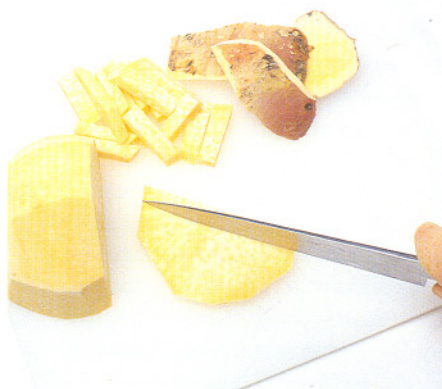
Nabos suecos: A diferencia de los otros nabos, los suecos parecen por lo general ser grandes. De todos modos, siempre que pueda, elija los menos grandes y con la piel lisa y sin manchas, dado que los más grandes es más probable que sean duros y fibrosos. Guárdelos del mismo modo que los nabos normales.

Preparación y Cocción

Nabos. No se pelan los nabos jóvenes; se cortan las puntas y se cuecen a fuego lento o al vapor hasta que están tiernos. Son deliciosos crudos, cortados a rodajas finas o rallados en ensaladas. Los nabos más viejos se pelan (*debajo*) y se cortan a rodajas antes de cocerlos. Recuerde que los nabos son de la misma familia que las coles y los ejemplares más viejos pueden desprender un olor a repollo desagradable si se cuecen demasiado. Para evitarlo, escáldelos en agua hirviendo si piensa servirlos en un plato de verduras, o utilícelos de un modo frugal en sopas y platos guisados, para que el olor a repollo se disperse.



Nabos suecos. Retire la piel de los nabos con un pelapatatas y córtelos a trozos (*debajo*). Los nabos suecos se deshacen si se cuecen demasiado, y tienen un desagradable sabor a crudos si no se cuecen lo bastante. La única solución es comprobar varias veces su estado durante la cocción. Los nabos suecos son apropiados para combinar con otros tubérculos en sopas y guisados, a los que aportan un sabor ligeramente parecido al de las nueces.



Izquierda: *Navets* y Nabos.
Debajo: Nabos suecos.



ZANAHORIAS

Después de las patatas, las zanahorias son sin duda alguna los tubérculos más conocidos y más apreciados. En los tiempos en que las verduras solamente se servían como acompañamiento en los platos de carne, la zanahoria siempre estaba presente. A menudo excesivamente cocida, pero siempre consumida porque, según nos decían, haciéndolo era más fácil ver en la oscuridad. Las zanahorias pueden tener sabores muy diferentes en función del método de cocción empleado. Las zanahorias tiernas y tempranas cocidas en su jugo con un poco de agua y mantequilla resultan muy gustosas y dulces; cocidas al vapor, quedan tiernas y melosas. Las zanahorias ralladas en ensaladas resultan muy refrescantes, mientras que las que se utilizan para hacer platos guisados aportan al plato su característico sabor a zanahoria. Usadas en sopas, son fragantes y suaves, y como ingredientes de pasteles su sabor apenas puede detectarse pero su dulzura añade riqueza y consistencia a la masa.

Historia

Hasta la Edad Media las zanahorias más frecuentes eran de color morado. Las zanahorias de color naranja son originarias de Holanda, desde donde se empezaron a exportar durante los siglos XVII y XVIII. Aunque en Francia siguen comiéndose zanahorias de color blanco y morado, en la actualidad este tipo de zanahorias es más bien una rareza.

Nutrición

Las zanahorias contienen grandes cantidades de caroteno y de vitamina A, junto con cantidades apreciables de vitamina B3, C y E. Consumidas crudas, proporcionan cantidades importantes de potasio, calcio, hierro y zinc, sustancias cuya aportación es muy reducida cuando la zanahoria es hervida.

La idea de que las zanahorias mejoraban la vista en la oscuridad se originó durante la Segunda Guerra Mundial. Las primeras estaciones de radar se establecieron en las costas del este de Inglaterra en 1939 para detectar posibles invasores por mar o por aire. Los alemanes atribuyeron esta repentina capacidad de visión nocturna que demostraban los ingleses a su costumbre de comer zanahorias. Algo hay de verdad, pues la vitamina A que contienen las zanahorias sintetiza el retinal, una sustancia cuya carencia produce ceguera en la oscuridad.





Comprar y Almacenar

Las zanahorias cultivadas artesanalmente son mucho mejores que las que se comercializan. Cuando compre zanahorias, elija siempre las más jóvenes, delgadas como lápices, que resultan maravillosamente tiernas comidas crudas o simplemente cocidas al vapor durante unos minutos. Las zanahorias jóvenes suelen venderse con la parte plumosa intacta, que debe ser fresca y verde. Las zanahorias menos jóvenes tienen que ser firmes y sin manchas. Las zanahorias no deben guardarse durante demasiado tiempo. Pueden conservarse varios días si se guardan en un lugar frío, y aireado o en el cajón de las verduras de la nevera.

Preparación

El método de preparación depende de la edad de las zanahorias. Las sustancias nutritivas más valiosas se encuentran en la piel o justo debajo de la misma, por lo que si las zanahorias son jóvenes lo mejor es simplemente lavarlas con un poco de agua corriente. Las zanahorias de tamaño mediano tienen que rallarse ligeramente, y las más grandes tienen que o bien rallarse o bien pelarse completamente.

Cocción

Las zanahorias son excelentes crudas y cocidas. A los niños suelen gustarle las zanahorias crudas, porque tienen un sabor muy dulce. En este caso, pueden cortarse en juliana, en forma de bastoncitos, y untarse en una vinagreta, o bien rallarse en ensaladas verdes o con repollo y cebolla -los zumos de estas verduras se mezclan estupendamente bien con la vinagreta. Las zanahorias pueden cocerse de casi cualquier modo que uno quiera. Para usarlas como guarnición, córtelas en juliana en forma de bastoncitos y hiérvalas en su jugo con un poco de sidra y mantequilla; también pueden cocerse con una pequeña cantidad de caldo, añadiendo, durante la cocción, un poco de mantequilla y unas semillas de alcaravea.

Las zanahorias asadas son deliciosas y adquieren una suavidad que las hace deshacerse en el paladar. Las zanahorias grandes, es mejor hervirlas previamente, pero las más jóvenes pueden escaldarse brevemente o añadirse directamente a la cazuela junto con la carne a asar.

RABANOS

Los rábanos se cultivan sobre todo por su tubérculo picante, que normalmente se ralla y se mezcla con nata, aceite y vinagre y se sirve con carne asada. Los rábanos frescos se encuentran en muchos supermercados en primavera, y usted mismo puede preparar una salsa de rábanos simplemente pelando el tubérculo y mezclando luego unas 3 cucharadas de rábano rallado con unos 150 mililitros (2/3 de taza) de nata batida y un poquito de mostaza de Dijon, vinagre y azúcar al gusto. Además de ser excelente para acompañar platos de ternera fría o caliente, la salsa de rábanos resulta deliciosa con platos como una trucha o una caballa ahumada, o simplemente esparcida por encima de unos canapés cubiertos con una capa de paté fino.



*Izquierda: Zanahorias.
Derecha: Rábanos.*

REMOLACHA

La experiencia de comer remolacha empapada en vinagre ha alejado a muchas personas del consumo de este vegetal. Pero aquellos a quienes les gusta saben que lo que hay que hacer es comprar la remolacha cruda y prepararla uno mismo. Se puede servir de muchas formas diferentes: cocida al horno y acompañada con un poco de nata agria, cocida en su jugo y servida con una salsa cremosa, rallada en ensalada o para preparar la clásica sopa rusa *borscht*.

Historia

La remolacha está estrechamente relacionada con la remolacha azucarera o betabel blanco y con la remolacha forrajera. A medida que fue creciendo la demanda de azúcar en todo el

mundo, y desde que se aprendió a extraer esta sustancia de la remolacha azucarera, la producción de azúcar de remolacha se convirtió en una importante industria en Gran Bretaña y Europa. La remolacha forrajera se consumió en diversas partes de Europa y en Inglaterra en tiempos de hambruna, aunque básicamente se cultivaba, y de ahí su nombre, como pienso o forraje para el ganado. De todos modos, la remolacha se consume seguramente desde la época de los romanos. A mediados del siglo XIX era un producto muy popular en Inglaterra y un famoso libro de cocina escrito por una tal Sra. Beeton contiene trece recetas en las que interviene la remolacha, entre las que destacan los buñuelos de remolacha y la mermelada de remolacha y zanahoria.

Nutrición

La remolacha es una excelente fuente de potasio. Sus hojas, que tienen un sabor parecido al de las espinacas, tienen un alto contenido en vitamina A, hierro y calcio.

Comprar y Almacenar

Compre remolachas con las barbas intactas y que conserven unos 5 cm de tallo en la parte superior. Si han sido cortadas demasiado puede ser que sangren durante la cocción. Se pueden conservar durante varias semanas siempre que se guarden en un lugar fresco.

Preparación

Para cocer remolachas enteras, enjuáguelas con agua. Corte los tallos a 2,5 cm de distancia por encima del tubérculo, y no corte la parte de la raíz ni la pele, si no quiere que su maravilloso color rojo oscuro se desvanezca. Cuando sirva la remolacha cruda en ensaladas, o en recetas que exijan que se haya cortado a trozos o rallado, elimine antes la piel de la misma.

Cocción

Para cocer remolachas al horno, colóquelas una vez limpias en una fuente con una tapa que cierre bien y añada 5 cucharadas soperas de agua. Ponga doble capa de papel de aluminio sobre la fuente antes de poner la tapa y luego ponga la fuente al horno durante 2 o 3 horas. Compruebe de vez en cuando que el agua no se haya evaporado del todo y vea si la remolacha ya está cocida. Se considera que ya está cocida cuando la piel empieza a arrugarse y puede extraerse fácilmente con los dedos. Alternativamente, envuelva la remolacha en una doble capa de papel de aluminio y déjela cocer del modo arriba indicado. Para hervirla, prepárela igual que se ha explicado y déjela cocer a fuego lento durante unos 75 minutos.

HOJAS DE REMOLACHA

La parte verde de la remolacha es comestible, con un alto contenido en vitaminas A y C, e incluso más hierro y calcio que las espinacas. Las hojas de remolacha son deliciosas, pero no es fácil encontrarlas, a menos que las cultive uno mismo. Si las encuentra puede hervirlas unos minutos, escurrirlas bien y servir las rociadas con aceite de oliva y mantequilla.

Izquierda: Remolacha.

Arriba, a la derecha: Escorzonera.

Debajo, a la derecha: Salsifi.



SALSIFI Y ESCORZONERA

Estos dos tubérculos están emparentados entre sí y con otros miembros de la misma familia que el diente de león y la lechuga. Todos ellos tienen unas raíces tuberosas largas y afiladas. El salsifi tiene una piel blanca o marrón claro, y la escorzonera, a veces llamada salsifi negro o barba cabruna, tiene la piel negra. Ambas tienen una pulpa de color cremoso claro y un sabor que recuerda al de las alcachofas y los espárragos. El salsifi tiene fama de tener mejor sabor y en ocasiones se le ha comparado con las ostras (a veces se dice que es la ostra de las plantas), aunque muchas personas no están de acuerdo con esta apreciación. Tanto el salsifi como la escorzonera constituyen un acompañamiento agradable de muchos platos, fritos en mantequilla o en forma de salsa. Se usan como ingredientes en algunas sopas.



Historia

El salsifi es originario del Mediterráneo, pero actualmente se cultiva en muchas regiones de Europa y de América del Norte. La escorzonera es una planta propia de la Europa meridional. Las dos suelen clasificarse como herbáceas y su historia está muy ligada a su uso como plantas medicinales. Las raíces, hojas y flores de estas especies se han usado para el tratamiento de la acidez de estómago, como remedio contra la pérdida de apetito y para combatir varias enfermedades del hígado.

Comprar y Almacenar

Elija ejemplares que sean firmes y lisos y, en la medida de lo posible, que conserven la parte de las hojas, que debe tener un aspecto fresco y sano. El salsifi se conserva varios días si se guarda en un lugar fresco donde no dé la luz.

Preparación

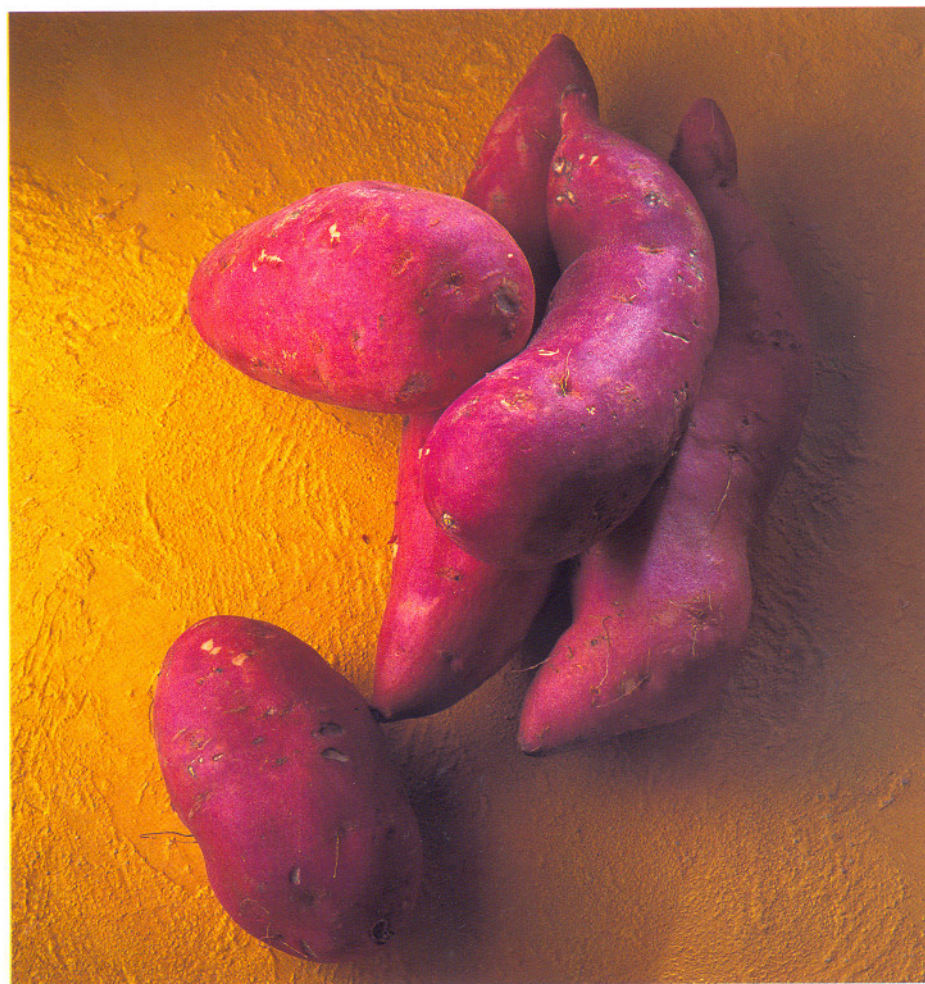
Tanto el salsifi como la escorzonera son difíciles de pelar. Puede restregarse el tubérculo lavándolo con agua y luego pelarlo antes de cocerlo, o bien pelarlo con un cuchillo (*debajo*). Dado que la pulpa se decolora fácilmente, es mejor colocar los trozos cortados en un recipiente con agua acidulada (agua mezclada con un poco de zumo de limón).



Cocción

Se cortan a trozos y se cuecen a fuego lento durante 20-30 minutos, hasta que están tiernos. Se escurren y se saltean con mantequilla o se sirven con zumo de limón, mantequilla fundida o una picada de perejil. Alternativamente, pueden convertirse en puré y comerse tal cual o con sopas. Cocidos y fríos, pueden servirse acompañados con una vinagreta de ajo o de mostaza como simples ensaladas.

RAICES EXOTICAS



En todas las regiones tropicales del mundo, toda clase de tubérculos se cultivan y se emplean en una gran variedad de recetas. El ñame, el boniato, la batata, la mandioca o el taro, para nombrar sólo algunos, son un alimento básico para muchas personas, y no solamente cocidos enteros y como verdura de guarnición, sino molidos y machacados y preparados en forma de tartas o panecillos. Existe una gran variedad de estos tubérculos de tipo tropical y subtropical, y aunque no pueden ser cultivados en regiones de clima moderado, los más comunes de ellos pueden encontrarse más o menos fácilmente en las verdulerías más especializadas y en los mejores supermercados.

BONIATOS O BATATAS

El boniato es otro de estos productos que, una vez saboreado, resulta imposible de olvidar. Son dulces (a veces se les llama batatas dulces), pero con un ligero sabor picante. Es este sabor dulce y este característico sabor

picante lo que hace de ellos un ingrediente excelente en muchas recetas fuertemente condimentadas, y también lo que los convierte en una magnífica compañía de aquellos platos de carne que necesitan un toque de dulzura, como los de carne de pavo o de cerdo.

Historia

Los boniatos son originarios de la América tropical, pero actualmente se cultivan en todas las regiones tropicales del mundo. Se han cultivado en América del Sur desde antes de los tiempos de la civilización inca, y fueron introducidos en España antes incluso que la patata. También tienen una larga historia de cultivo en Asia, habiéndose extendido desde la Polinesia a Nueva Zelanda durante el siglo XIV. Son un alimento básico en muchas zonas del Caribe y del sur de Estados Unidos, y son muchas las recetas famosas en las que intervienen como ingrediente. Los boniatos confitados, por ejemplo, son una guarnición tradicional de la carne de pavo o cerdo que se

sirve en Estados Unidos el Día de Acción de Gracias, mientras que en Jamaica y en las Indias Occidentales abundan los platos con boniato dulce, tanto si es hervido o en forma de budín (como en el Caribbean Pudding, un plato típico cuyos ingredientes básicos son el boniato, el coco, la lima y la canela). Según parece, los boniatos fueron introducidos en Inglaterra incluso antes que las patatas. Se dice que al rey Enrique VIII le encantaban cocidos al horno en forma de pastel, y estaba convencido de que tenían virtudes afrodisíacas. Si Enrique VIII comía boniatos a principios o mediados del siglo XVI, es muy probable que los hubiese conocido gracias a los españoles, quienes, por medio del gran explorador Cristóbal Colón, que conquistó gran parte del Nuevo Mundo, pudieron probar y saborear verduras y frutas de origen tropical.

Variedades

El color de la piel de los boniatos va desde el blanco al rosa pasando por el marrón rojizo. La variedad de piel roja, cuya pulpa es blanquecina, es la más usada en los platos más típicos de la cocina africana y caribeña.

Comprar y Almacenar

Elija ejemplares pequeños o medianos, ya que los más grandes son fibrosos. Tienen que ser firmes y de forma regular; evite los de aspecto marchito, los que tengan manchas de humedad o que estén germinando. Se conservan durante varios días en un lugar fresco.

Preparación y Cocción

Si cuece los boniatos al horno, lávelos bien antes. Si decide hervirlos, puede cocerlos sin pelar y retirar la piel una vez cocidos y fríos, o bien pelarlos antes y sumergirlos en agua mezclada con zumo de limón. De este modo se evita que se ennegrezcan, y por la misma razón es preferible acidular ligeramente el agua utilizada para hervirlos. Los boniatos pueden prepararse de la misma manera que las patatas: asados, hervidos, en forma de puré o cocidos al horno. De todos modos, evite usarlos en platos gratinados. Son a la vez demasiado dulces y picantes para ello. Es preferible asarlos o saltearlos con cebollas y otros ingredientes fuertes que contribuyan a enaltecer su sabor, y también pueden chafarse en forma de puré y servirse, al estilo americano, sobre trocitos de carne de pollo en forma de tarta de pollo crujiente.



ÑAMES

Los ñames han sido un alimento básico en muchas culturas durante miles de años. En la actualidad existe una cantidad innumerable de variedades, de diferentes formas, tamaños y colores, y que reciben diferentes nombres por parte de diferentes pueblos. Se cree que la mayoría de las variedades son originarias de China, aunque se difundieron por África en un período muy temprano, y se convirtieron en un alimento básico, dada su facilidad para crecer en condiciones tropicales y subtropicales, y porque contiene los hidratos de carbono esenciales que debe contener un alimento. Aunque el *cush-cush* o ñame de la India es originario de América, la mayoría de variedades de ñame se introdujeron en el Nuevo Mundo como consecuencia del tráfico de esclavos en el siglo XVI. Hoy, con tantas variedades de este tubérculo, son muchas las recetas que existen para prepararlos, algunas probablemente nunca publicadas, pero sí transmitidas de modo oral de generación en generación y que hacen su aparición a la hora de comer en todas las regiones cálidas del mundo.

Variedades

El ñame grande puede alcanzar un gran tamaño. Se ha documentado un ñame de 62 kilos de peso. En los mercados, las variedades que pueden encontrarse más probablemente son del tamaño aproximado de una calabaza pequeña, aunque también es posible encontrar ñames más pequeños, como el ñame dulce, que parece una patata grande y va cubierto normalmente por una serie de raíces vellosas. Todos los ñames, al margen de su tamaño, tienen la piel de color marrón y la pulpa de color blanco o rojizo. En algunas tiendas especializadas es posible encontrar ñames de la China, tienen una forma algo más alargada y están cubiertos por una pelusilla fina.

Comprar

Busque siempre ejemplares firmes y que no tengan defectos en la piel. La pulpa del interior debe ser cremosa y succulenta, y si puede pídale al verdulero que abra uno de los ñames en exposición para poder comprobar que son frescos. Los ñames pueden guardarse durante varias semanas en un lugar frío y a oscuras.

Preparación

Al pelar un ñame, hay que descartar la piel y la capa inmediatamente subyacente de la misma, que contiene dioscorina, una sustancia tóxica, aunque el efecto tóxico de esta sustancia queda anulado durante la cocción. Rocíelos una vez pelados con agua salada, pues se decoloran con mucha facilidad.

Cocción

Los ñames, al igual que las patatas, se usan como el ingrediente feculento principal de muchas comidas, hervidos o en forma de puré, fritos, salteados o asados. Tienen una afinidad natural con las salsas picantes y son deliciosos cortados a rodajas, fritos y rociados con un poco de sal y pimienta de Cayena. Los cocineros africanos frecuentemente utilizan ñame hervido para hacer una masa que se usa para acompañar guisos especiados y sopas.

TARO / EDDO

Al igual que el ñame, el taro es otro de los tubérculos importantes en las zonas tropicales, y durante miles de años ha sido uno de los alimentos básicos de muchos pueblos. Se conoce con muchos nombres diferentes: en todo el sudeste asiático, América del Sur y América Central, el continente africano y el Caribe se denomina eddo o dasheen.

Existen dos variedades principales de taro -una de tamaño grande, con un tubérculo en forma de barril, y otra más pequeña, que es la más conocida como eddo o dasheen. Todas son de color marrón caoba y con la piel más bien vellosa, y su aspecto es muy parecido al que tendría un cruce de remolacha y nabo sueco. Aunque tienen un aspecto algo parecido, el taro y el ñame pertenecen a dos familias de tubérculos completamente diferentes, y tanto su sabor como su textura son notablemente distintos. Hervido, el taro tiene un sabor muy característico, que recuerda en cierto modo a una castaña de agua algo harinosa.

Comprar y Almacenar

Compre ejemplares pequeños; de hecho, los bulbos más pequeños y lisos son unas excrecencias de los tubérculos que forman el taro, y suelen conocerse como eddos o como "taritos" o "hijos del taro". En un lugar fresco y sin luz se conservan durante varias semanas.

*Izquierda: Boniato.
Arriba: Ñames.*

Preparación

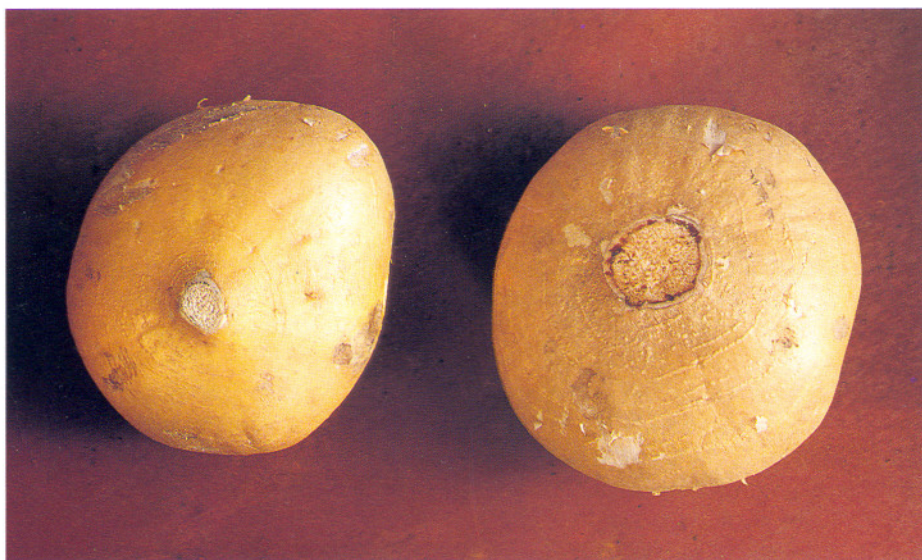
Los taros contienen una sustancia tóxica justo debajo de la piel que produce una reacción alérgica. Por consiguiente, pélelos bien, sacando un buen grosor de piel, y con guantes protectores, o hiérvalos sin pelar. Las toxinas se eliminan totalmente si se hierve el tubérculo, y una vez fríos pueden pelarse más fácilmente.

Cocción

Los taros absorben una gran cantidad de líquido durante el proceso de cocción, lo cual puede ser una ventaja si se utiliza para ello un caldo bien especiado o mezclado con tomates y otras verduras. Por esta razón, los taros resultan excelentes para hacer sopas y guisos, a los que añaden cuerpo y sabor de un modo parecido a las patatas. También pueden cocerse al vapor o freírse en la sartén o convertidos en puré o como buñuelos, pero en este caso deben servirse muy calientes, pues al enfriarse tienden a volverse pegajosos.

CALLALOO

El callaloo son las hojas de la planta del taro; crudas son venenosas, pero se utilizan mucho en la cocina asiática y caribeña. Se hierven y se utilizan para envolver diversos tipos de carne y verduras. También se desmenuza y se cuece con carne de cerdo, panceta, cangrejo, gambas, okra, chile, cebollas y ajo, además de lima y leche de coco, para preparar una de las recetas más populares y famosas de la cocina caribeña, que se conoce por el nombre de estas hojas, Callaloo.



JICAMA

También conocida como patata mejicana, este tubérculo, de gran tamaño, es originario de América central. Tiene una piel fina marrón y una pulpa blanca y crujiente con un sabor dulce a fruto seco. Puede comerse cruda o cocida y también cortada a rodajas como ingrediente crudo en determinadas ensaladas. Compre ejemplares que sean firmes al tacto. Las jicamas pueden conservarse hasta un par de semanas siempre que se guarden en una bolsa de plástico en la nevera.

*Foto de arriba: Taros (Eddos).
Sobre estas líneas: Jicama.
Izquierda: Callaloo.*

MANDIOCA

Este es otro tubérculo muy popular en las Indias Occidentales y que se usa en muchas recetas de la cocina caribeña. Es originario de Brasil y llegó a las Indias Occidentales vía África, donde también es un producto muy popular. Conocido como cassava en las Indias Occidentales, se llama mandioca o manioca en Brasil, y juca o yuca en diversas partes de América del Sur. La mandioca se utiliza para hacer tapioca, y en América del Sur se utiliza el zumo de este tubérculo para preparar una salsa y un aguardiente. De todos modos, tanto en las Indias Occidentales como en África es consumido como verdura hervida, cocida al horno o frita, y también chafada en forma de puré para hacer una especie de budín tradicional de la cocina africana llamado *fufu*.

Derecha: Mandioca.

Debajo, a la izquierda: Jengibre.

Debajo, a la derecha: Galangal.



JENGIBRE Y GALANGAL



JENGIBRE

El jengibre es probablemente una de las especias más importantes y populares del mundo y normalmente se la asocia con diferentes cocinas, como la china, la india o la caribeña, por nombrar sólo unas cuantas. Ya era conocido en Europa en tiempos de los romanos, pero fue un ingrediente bastante raro hasta que se abrió la ruta de las especias durante los siglos XVI y XVII. Del mismo modo que otras muchas especias, el jengibre tiene la propiedad de intensificar y de complementar el

sabor de platos dulces y salados, aportando fragancia y cuerpo a toda clase de recetas. De todos modos, mientras que el jengibre molido se utiliza en recetas al horno, y el tallo de jengibre en almíbar resulta delicioso como ingrediente de muchos postres, para los platos salados se usan raíces frescas de jengibre. Hoy en día, las nudosas y pálidas raíces del jengibre fresco se encuentran en prácticamente todos los supermercados. Siempre que necesite este ingrediente cómprelo en pequeñas cantidades, normalmente con ello



será suficiente pues el jengibre fresco no se puede conservar indefinidamente. Para prepararlo, simplemente extraiga la piel con la hoja de un cuchillo bien afilado y rállalo o córtelo a láminas finas, en función de la receta.

GALANGAL GRANDE

El galangal es muy parecido al jengibre, pero su rizoma es más delgado y sus brotes jóvenes son de color rosado. Sus raíces pueden prepararse igual que las del jengibre, y se utilizan en curries y salsas como la salsa satay.





— CUATRO —

VERDURAS DE HOJA



Espinacas

Coles de Bruselas

Coliflor

Brócoli
y Brécol calabrés

Hojas de nabo

Col

Col rizada

Hojas silvestres
y de jardín

Verduras de hoja chinas

Colinabo

Cardo suizo

ESPINACAS

Para muchas personas, las espinacas están inextricablemente relacionadas con Popeye, el personaje de dibujos animados que las come en enormes cantidades. Es un producto popular en el mundo entero, pues en casi todas las cocinas del mundo aparecen recetas donde hay espinacas. A los italianos especialmente les encantan y tienen cientos de platos en los que se utilizan como ingrediente. La expresión *a la florentina* significa que un plato contiene espinacas. Además de ser deliciosas por sí solas, las espinacas cortadas a trocitos o convertidas en puré se pueden mezclar con otros muchos ingredientes, con resultados excelentes. Tiene una afinidad particular con los productos lácteos, y en el Oriente Medio se mezcla con quesos como el feta o el helim para hacer boreks y otros pasteles de espinacas. Los italianos mezclan las espinacas con queso ricotta o parmesano en muchas recetas, y los ingleses usan huevos y a veces queso Cheddar para hacer soufflé de espinacas.

Historia

La espinaca se cultivó por primera vez en Persia hace miles de años. Llegó a Europa a través del mundo árabe: los moros la introdujeron en España, y los árabes del Oriente Medio la llevaron a Grecia. En el siglo XIV apareció por vez primera en Inglaterra, quizás vía España. Se menciona en el primer libro inglés de cocina conocido con el nombre de *spynoches*, seguramente por influencia de la palabra española *espinacas*, normalmente en plural. Muy pronto se convirtió en una de las verduras de hoja más populares, debido probablemente a que es fácil de cultivar y a que es un ingrediente muy versátil para cocinar.

Nutrición

Las espinacas son una fuente excelente de vitamina C, si se comen crudas, y también de vitaminas A y B, calcio, potasio y hierro. Antes se creía que su consumo proporcionaba más hierro del que de hecho aporta, porque el hierro es "atrapado" por el ácido oxálico en las espinacas cocidas, por lo que sólo pequeñas cantidades del mismo son absorbidas por el cuerpo. Aún así, sigue siendo un producto muy sano tanto crudo como cocido.

Comprar y Almacenar

Las espinacas crecen durante todo el año, por lo que en principio no tenemos por qué tener dificultades para encontrar espinacas frescas.

Las espinacas congeladas son un pobre sustituto, principalmente debido a que tienen muy poco sabor, por lo que vale la pena tratar de conseguir siempre el producto fresco. Las hojas de espinacas deben de tener siempre un color verde y buen aspecto. Las espinacas disminuyen considerablemente de tamaño al cocinarse; para dos personas se necesita aproximadamente 1 libra (450 gramos). Pueden guardarse en el cajón de las verduras de la nevera donde se conservarán durante unos dos días.

Preparación

Lávalas bien en un recipiente con agua fría y elimine los tallos demasiado duros o grandes.

Cocción

Ponga las hojas en una olla grande solamente con el agua que hayan absorbido y déjelas cocer a fuego lento con una pizca de sal. Cubra la olla para que las espinacas se cuezan en su propio vapor y agite de vez en cuando la olla para evitar que se peguen al fondo de la misma. Se cuecen en 4-6 minutos, encogiéndose en el proceso aproximadamente una octava parte de su tamaño original. Déjelas escurrir y elimine el líquido que hayan absorbido presionando con el dorso de una cuchara. Las espinacas pueden usarse de una gran variedad de maneras. Pueden cortarse a trozos y servirse con mucha mantequilla, o servirse acompañando a otras verduras como unas



COLES DE BRUSELAS

zanahorias tiernas o unas habichuelas. También pueden cortarse las espinacas finamente, mezclarse con queso parmesano rallado, sal y pimienta y un poco de nata, si se quiere, y usarse como relleno para hacer una frittata o una tortilla de espinacas. Otra posibilidad es convertirlas en puré para hacer salsas o mezclarla en sopas. Las espinacas son deliciosas crudas, acompañadas con croutons o trocitos de bacon fritos. Una ensalada de espinacas frescas es deliciosa debido a que las hojas tienen un justo equilibrio en su sabor: fuerte pero no excesivamente.

Debajo: Espinacas.

Debajo a la derecha: Coles de Bruselas.



Las coles de Bruselas tienen un sabor pronunciado a nueces endulzadas, muy distinto al de las coles o repollos, aunque estén estrechamente relacionadas con ellos. Se sirven tradicionalmente por Navidad acompañando a las castañas, y la verdad es que tienen una gran afinidad con varios frutos secos, especialmente con los más dulces; las almendras, por ejemplo, combinan mejor con ellas que las avellanas o las nueces.

Historia

Las coles de Bruselas ya se cultivaban en Flandes (actualmente Bélgica) durante la Edad Media. Eran una especie de coles en miniatura que crecían en una nudosa hilera sobre un tallo largo y duro. Los alemanes las llaman *rosenkohl*, mezcla de "rosa" y "col", un nombre hermoso y descriptivo, ya que de hecho tienen un cierto parecido a los capullos de rosa.

Comprar y Almacenar

Compre coles de Bruselas lo más frescas posibles ya que cuanto más viejas son, más probable es que tengan un desagradable sabor a "repollo". Tienen que ser pequeñas y

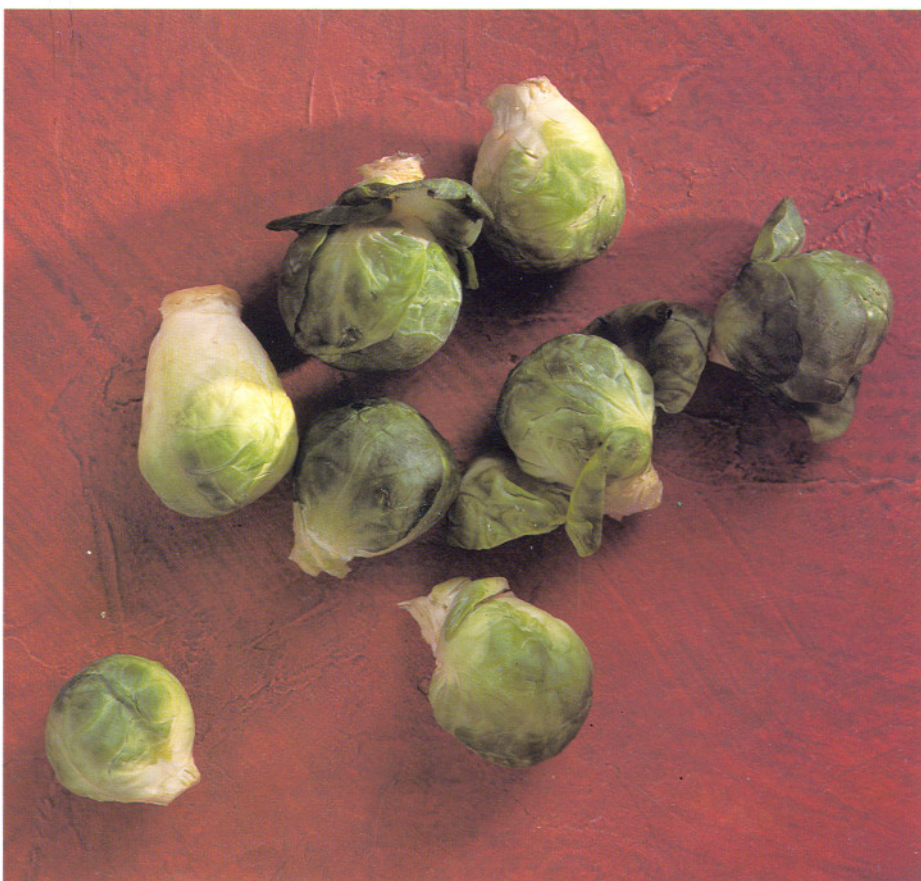
duras, con las hojas muy prietas. Evite aquellas que se estén volviendo de color amarillo o marrón o que tengan las hojas sueltas. Se mantienen varios días en un lugar frío, como una alacena o el cajón de las verduras del frigorífico, pero lo más sensato es comprar solamente aquellas que se vayan a necesitar.

Preparación

Corte el extremo inferior del tallo y descarte las hojas más externas. Algunas personas hacen una incisión en forma de cruz en la parte inferior del tallo, aunque no es necesario. Si sólo encuentra coles de Bruselas grandes, córtelas por la mitad o a cuartos, o córtelas a rodajas finas y páselas por la sartén.

Cocción

Lo mejor es cocer las coles de Bruselas muy brevemente o estofarlas suavemente en el horno. Puede cocerlas unos tres minutos en pequeñas cantidades de agua hirviendo hasta que estén tiernas. Para freírlas, se cortan en tres o cuatro trozos y luego se fríen en la sartén con un poco de aceite o mantequilla -resultan excelentes con un poco de cebolla y jengibre.



COLIFLOR

La coliflor es un miembro de la familia de la col, *Brassica oleracea*. Como todas las coles, la coliflor es muy sensible al exceso de cocción. Una coliflor adecuadamente cocida tiene un sabor agradablemente fresco, pero cocida en exceso se vuelve gris y blanda hasta el punto de resultar incomedible, con un persistente y desagradable sabor a cosa rancia.

A los niños a menudo les gusta la coliflor cruda, aunque no suele ser su plato favorito cuando se la sirven cocida en la escuela.

Historia

Se cree que la coliflor es originaria de China, de donde pasó al Oriente Medio. Los moros la introdujeron en España en el siglo XII y desde allí llegó hasta Inglaterra siguiendo las rutas comerciales más tradicionales. El tamaño de la primitiva coliflor era el de una pelota de tenis, pero gradualmente se han ido cultivando variedades cada vez mayores hasta llegar al tamaño hoy habitual. Actualmente, las coliflores enanas vuelven curiosamente a estar de moda.

Variedades

Las coliflores que se encuentran normalmente en las verdulerías son de color verde, y ocasionalmente de color morado. La variedad morada se cultivaba originariamente en Cerdeña e Italia, pero poco a poco ha ido siendo incorporada por otros muchos horticultores. Tienen un aspecto agradable e insólito, pero por lo demás son muy parecidas a las coliflores de color blanco.

Las variedades de coliflor enanas están actualmente disponibles en muchas verdulerías, lo mismo que las coliflores pequeñas de color blanco.

Rumanescas: Estas verduras de color verde o blanco parecen un cruce de brócoli y coliflor, pero están mucho más emparentadas con estas últimas. Su sabor es muy parecido al de la coliflor, pero dado que son bastante pequeñas, es menos probable que sean excesivamente cocidas, por lo que retienen con más facilidad su excelente sabor.

Broquiflor: Es un cruce entre el brócoli y la coliflor, y parece una coliflor de color verde claro. Tiene un sabor mucho más suave, pero tiene que cocerse y prepararse del mismo modo que la coliflor normal.

Derecha: Coliflores pequeñas.

Página derecha, arriba: Rumanescas.

Página derecha, abajo: Coliflor verde.



Nutrición

La coliflor contiene potasio, hierro y zinc, aunque el proceso de cocción reduce las cantidades de estos elementos. También es una buena fuente de vitaminas A y C.

Comprar y Almacenar

En óptimas condiciones, una coliflor es de color blanco cremoso con las hojas exteriores rizadas en torno a la flor. Las cabezuelas no tienen que presentar manchas ni zonas negras o descoloridas, y las hojas externas tienen que tener un aspecto fresco y sano. Guarde las coliflores en un lugar frío durante no más de 1-2 días. Después de este período empezarán a deteriorarse y a perder nutrientes valiosos.

Preparación

Para cocer entera una coliflor, primero hay que cortar las hojas exteriores más ásperas de la parte inferior (se pueden dejar las interiores si se quiere). Las coliflores muy grandes es mejor partirlas por la mitad o dividir las en cogollitos, ya que sino la parte de fuera se cocerá antes de que el interior esté tierno. Algunas personas cortan el tallo, pero a otras el tallo les gusta y sólo descartan la parte más dura del mismo que está en el extremo inferior de la planta.

Cocción

La coliflor es excelente cocida al vapor, tanto entera como dividida en cogollitos. Colóquela en una vaporera o en un colador puesto sobre una olla con agua hirviendo, y déjala cocer al vapor hasta que esté tierna. Los cogollitos pueden luego freírse unos minutos en la sartén con aceite de oliva o mantequilla, para darles un acabado ligeramente dorado.

Al cocer una coliflor entera, hay que empezar a verificar su estado a los 10 minutos de cocción; tiene que estar tierna pero consistente. Es una verdura muy popular como guarnición, tanto servida sola con un poco de mantequilla, o acompañada con tomate y salsa de queso. También está muy buena frita con cebollas y ajo, con un poco de tomate y unas alcaparras. La coliflor es un magnífico ingrediente para ensaladas o "crudités". Puede usarse tanto cruda como escaldada un par de minutos en agua hirviendo y enjuagada con agua del grifo. Las coliflores pequeñas y las rumanescas es preferible cocerlas enteras, y pueden hacerse al vapor o hervidas, cubriendo la olla con tapa y con un mínimo de agua hirviendo, durante 4 o 5 minutos, hasta que estén tiernas.



BROCULI Y BRECOL CALABRES



Variedades

Brécol calabrés: Es la verdura que hoy se conoce como brócoli o brécol. Tiene unas cabezuelas grandes de color azul verdoso sobre unos tallos succulentos. Recibe su nombre de la provincia italiana de Calabria, donde se desarrolló esta variedad por vez primera.

Brócoli morado: Es la variedad original de esta planta, con tallos delgados y largos y unas cabezuelas pequeñas de color morado y que también pueden ser blancas o verdes. Las cabezuelas, los tallos y las hojas tiernas son comestibles. Las cabezuelas moradas se vuelven verdes al ser cocidas, pero las otras partes conservan su color. El brócoli morado es una variedad más de temporada que el brécol calabrés, más fácil de encontrar; se encuentra desde finales de invierno en adelante.

Comprar y Almacenar

Es preferible comprar brócoli suelto en vez del empaquetado; así es más fácil comprobar si es fresco, y porque las verduras empaquetadas tienden a deteriorarse más deprisa.

El brócoli morado puede venderse suelto o ya envasado. Hay que comprobar que el tallo, la cabezuela y las hojas estén en perfectas condiciones y que los cogollitos están bien prietos, de color verde brillante. Ninguna de las variedades se conserva durante mucho tiempo.

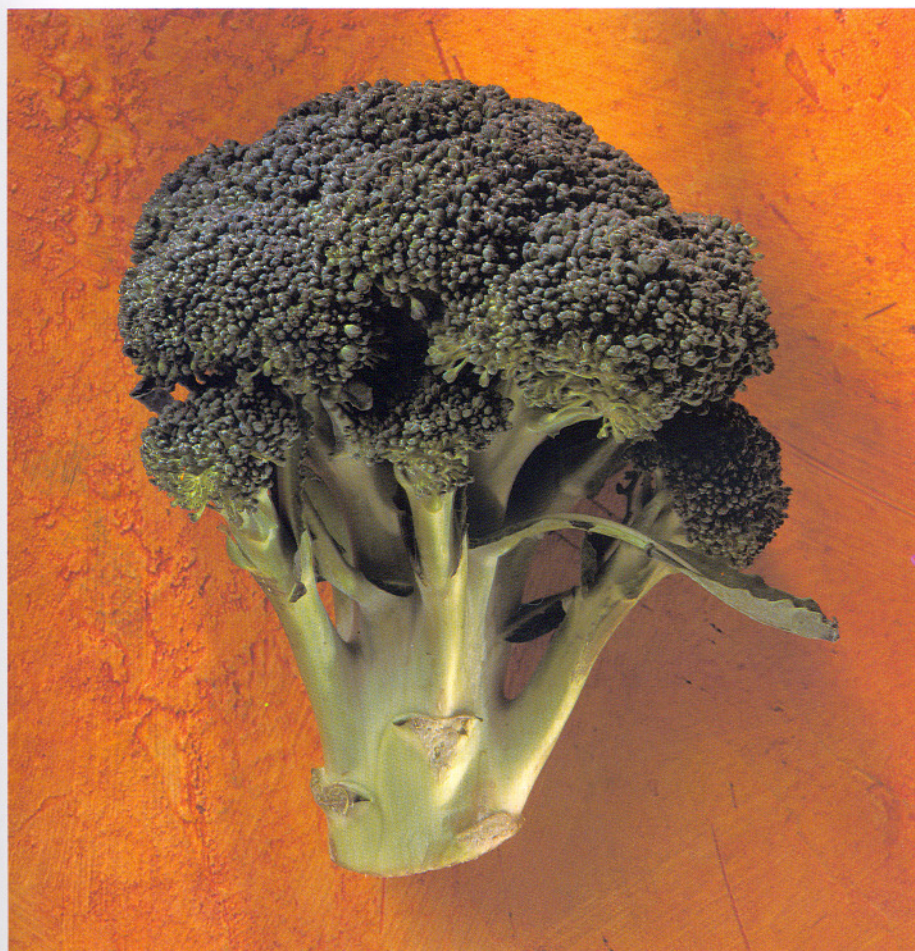
El brócoli o brécol calabrés es una verdura relativamente moderna, pero también una de las más populares. Es muy fácil de preparar, sin apenas desperdicios, y muy fácil de cocinar. Es atractiva, tanto servida cruda como cocida, y se puede comprar en las cantidades requeridas, a diferencia de la coliflor o el repollo.

Historia

Antes de que se generalizase el brécol calabrés la gente compraba y consumía brócolis de color morado. Estos son básicamente una versión "desaliñada" del brécol calabrés, con brotes bastante largos y grupos de cogollitos en el extremo. El brécol que consumimos habitualmente tiene unas cabezuelas muy bien formadas. Los tallos del brócoli morado tienen un ligero sabor a espárrago.

Los romanos cocinaban el brócoli morado con vino o lo servían con diversas salsas, y hoy todavía sigue siendo una verdura muy popular en Italia, cocida al horno con cebolla y anchoas o servida como simple acompañamiento de pasta con salsa de ajo y tomate.





Preparación y Cocción

Corte los extremos y descarte aquellas hojas que estén descoloridas.

Brécol Calabrés: Córdelo a trozos regulares, dividiendo el tallo y la cabezuela en sentido longitudinal si son muy gruesos. Cuézalos en agua hirviendo durante 4-5 minutos y luego déjelos escurrir. Es preferible no cocer al vapor esta variedad de brócoli, pues con ello su hermoso color verde tiende a volverse grisáceo.

Brócoli Morado: Puede cocerlo al vapor, cortado a trozos grandes, en una vaporera. Alternativamente, puede unir varios tallos con un bramante de cocina y ponerlos en remojo con un poco de agua. Si es preciso, métalos con una patata enrollados en una hoja de papel de aluminio y déjelos cocer al vapor durante 4 o 5 minutos hasta que estén tiernos.

Servir

Ambas variedades se sirven simplemente con mantequilla y zumo de limón, o acompañadas con una salsa holandesa o bearnesa. También resultan excelentes pasadas por la sartén.

Página izquierda, arriba: Coliflor morada.

Página izquierda, abajo: Brócoli morado.

Arriba: Brécol calabrés.

Debajo: Hojas de nabo.

HOJAS DE NABO

Las hojas de nabo, igual que las de remolacha, son al mismo tiempo sabrosas y nutritivas. No són fáciles de encontrar, pero si lo hace o las cultiva en su propio huerto, lo mejor es cortarlas (*debajo*) y cocerlas al vapor unos minutos, y luego escurrirlas y servir las con mantequilla.



COL

Una col, cortada a rodajas y cocida, puede ser crujiente y con un sabor suave y agradable, o demasiado cocida y horrible. La col y otras plantas de la misma especie contienen una sustancia química -sulfuro de hidrógeno- que se activa con la cocción cuando la verdura se empieza a reblandecer. Al final acaba desapareciendo, pero mientras no lo hace la col adquiere una desagradable y característica fetidez. Hay que cocerla o muy poco, o muy despacio, junto a otros ingredientes, para que los olores de éstos atenúen el de la col.

Historia

La col tiene una historia larga y variada y como son muchas las variedades que se engloban bajo el nombre genérico de "brassica", no tenemos la certeza de si la variedad que saborearon griegos y romanos es la misma de hoy o alguna variedad más parecida a la col rizada o incluso a la col china.

Las coles redondas cuyo consumo es hoy más habitual fueron un alimento importante durante los últimos tiempos de la Antigüedad, y durante los primeros de la Edad Media eran muy abundantes, como se puede comprobar al estudiar las pinturas de aquel período. En muchas de estas pinturas aparecen mesas de cocina o cestos llenos a rebosar de frutas y hortalizas, y las coles, en todas sus formas y variantes, son uno de los productos que están más a menudo representados.

Las recetas medievales aconsejan cocer las coles con puerros, cebollas y hierbas. En aquellos tiempos en que, excepto los más acaudalados, se preparaban todas las comidas en un solo recipiente, lo lógico es asumir que las coles se cocían durante mucho rato y a fuego muy lento hasta tiempos muy recientes.

Variedades

Col de Saboya: También llamada col lombarda. Es una variedad de col con las hojas plisadas o rizadas. Tiene un sabor suave y es especialmente tierna, por lo que necesita un tiempo de cocción menor que otras variedades.

Coles de primavera: Tiene unas cabezuelas sueltas cuyo interior es de color entre verde y amarillo claro. Se encuentran en primavera y resultan deliciosas cortadas a rodajas y cocidas al vapor y servidas con mantequilla.

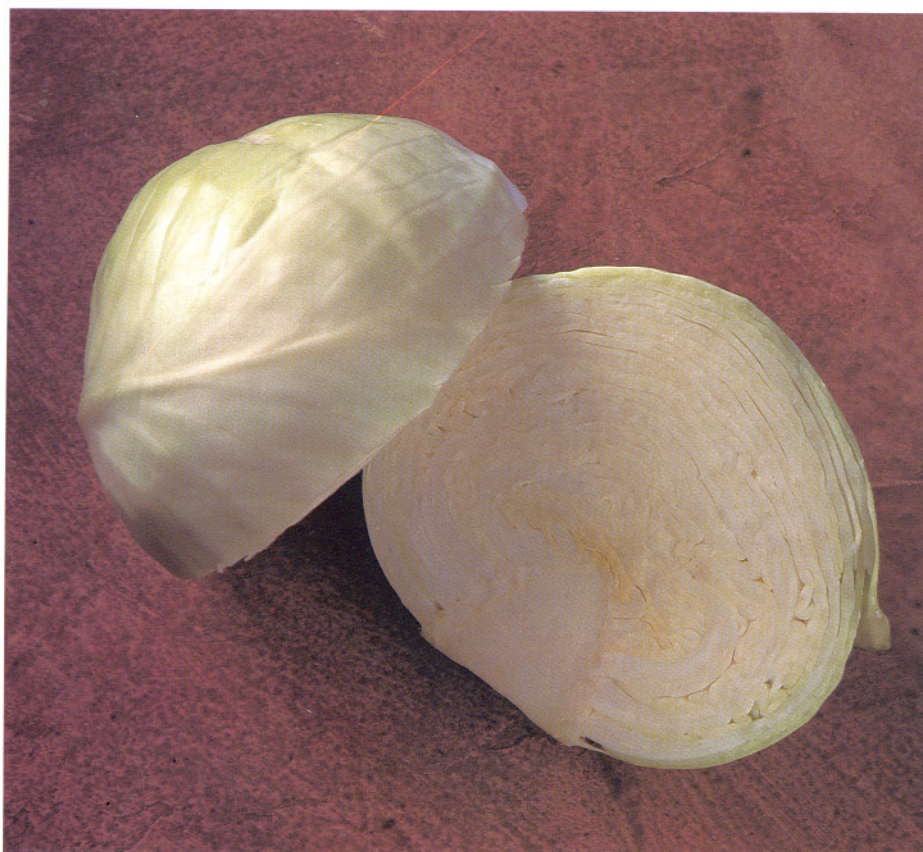
Derecha: Col de Saboya o lombarda.

Página derecha, arriba: Col verde.

Página derecha., abajo: Hojas de col.







Col Verde: Las coles tempranas, o de primavera, son de color verde oscuro, de hojas sueltas y tienen una cabezuela ligeramente en punta. Tienen un cogollo pequeño o inexistente, ya que se cosechan antes de que éste haya tenido tiempo de desarrollarse. De todos modos, es un tipo de col de las mejores y todas sus hojas, excepto las más externas, suelen estar tiernas. A medida que va avanzando la estación, se pueden encontrar coles más grandes, firmes y de color verde más claro. Son un poco más duras que las coles de primavera y necesitan tiempos de cocción más largos.

Col Roja: Es una variedad de col de color muy atractivo y con las hojas firmes y lisas. El color se desvanece con la cocción a menos que se añada vinagre al agua. Puede conservarse o guisarse con hierbas aromáticas y especias.

Col Blanca: Llamadas coles holandesas, tienen unas hojas de color verde claro y firmes. Están disponibles durante todo el invierno. Son tan buenas crudas como cocidas. Para cocerlas, se cortan en finas rodajas y se cuecen al vapor y se sirven con mantequilla. Para comerlas crudas se cortan a rodajas finas, y se utilizan en ensaladas con zanahoria y mahonesa.

Comprar y Almacenar

Las coles tienen que tener un aspecto sano y no tener manchas. Al comprarlas, evite las que tengan las hojas marchitas o aquellas que parezcan estar hinchadas. Las coles lombardas y las coles de primavera se pueden conservar en un lugar fresco durante varios días; las coles más firmes se pueden conservar bien durante períodos bastante más largos.

Preparación

Descartar las hojas exteriores si es preciso y luego cortar la col en cuatro trozos. Descartar el tallo y cortar a rodajas o a tiras en función de las indicaciones de cada receta.

Cocción

Las hojas, cortadas a tiras, de las coles verdes y de las blancas, se ponen en un recipiente con un poco de mantequilla y un par de cucharadas de agua para evitar que se peguen. Se cubre y se cuece a fuego medio hasta que las hojas están tiernas, removiendo de vez en cuando. La col roja se cuece de modo muy distinto, y suele saltearse con aceite y mantequilla y luego cocerse en el horno a fuego lento durante una hora y media, con manzanas, pasas, cebollas, vinagre, vino, azúcar y especias.

COL RIZADA

Col rizada es el nombre que se utiliza para englobar diversas plantas de hojas verdes de la familia brassica. La mayoría de coles rizadas tienen tallos gruesos y hojas robustas, y no forman una cabezuela o repollo. Muchas tienen las hojas rizadas, y éstas son precisamente las variedades que más a menudo se usan para la alimentación humana. Algunas variedades más grandes de hoja áspera se cultivan para alimentar a las ovejas y al ganado vacuno.

Historia

Se cree que la col rizada fue una de las primeras especies cultivadas del género brassica. La col silvestre, antecesora de todas las variedades, todavía crece espontáneamente en las zonas costeras de la Europa occidental.

Variedades

Collards: Es un tipo de col verde muy popular en el sur de Estados Unidos. Crecen en verano y en otoño y son recolectados en primavera, y son una buena fuente de vitamina A.

Col rizada: Con sus hojas plisadas y rizadas, esta es una de las variedades más accesibles. Si le gustan esta clase de coles trate de encontrarlas a principios de primavera en las verdulerías especializadas.

Col rizada morada: Esta es una variedad ornamental, que se cultiva casi como adorno.



Preparación y Cocción

La col rizada es probablemente la variedad de sabor más fuerte de todas las especies de esta familia, por lo que se recomienda cocerla en compañía de algún otro ingrediente de sabor más suave, por ejemplo patatas.

Para preparar la col rizada, se separan las hojas del tallo y luego se cortan los pedúnculos gruesos de las hojas. Una vez hecho esto, las hojas pueden enrollarse y cortarse a rodajas o, simplemente, cocerse enteras.

Las hojas se hierven con un poco de agua ligeramente salada durante unos 3-5 minutos, hasta que están tiernas.

Debido a su naturaleza robusta, es frecuente domesticar el sabor de la col rizada con especias picantes, por lo que es un ingrediente muy popular en varios platos de la cocina india.

Página izquierda, arriba: Col blanca.

Página izquierda, abajo: Col roja.

Izquierda: Collards.

Arriba: Col rizada.

HOJAS SILVESTRES Y DE JARDIN



HOJAS DE PARRA

Todas las hojas de parra que producen uvas pueden consumirse cuando son jóvenes. Son un envoltorio comestible ideal para diversas clases de carnes y verduras, dado que son extraordinariamente fuertes. Muchos de los países productores de vino tienen recetas en las que intervienen las hojas de parra. La más conocida de ellas es seguramente la *Dolmades*, uno de los platos más típicos de Grecia y del Oriente Medio, pero también en Francia, Italia y España hay recetas que usan hojas de parra para envolver aves pequeñas como codornices o becacas.

Las hojas tienen que hervirse brevemente antes de usarse, para que puedan doblarse sin romperse al envolver los alimentos que contengan. Llévelas a ebullición y déjelas cocer un minuto, luego tienen que escurrirse bien y separarlas antes de usarlas.

DIENTE DE LEÓN

Cualquier niño pequeño que haya dado dientes de león para alimentar a su conejito o a su hamster y que haya visto cómo éstos se los zampan ávidamente, comprenderá que esta planta, calificada como hierba por el jardinero de la familia, tiene que tener alguna virtud. A algunos jardineros les encantan los dientes de león, y cultivan esa planta con mucho cariño porque con sus hojas frescas y tiernas se pueden preparar unas excelentes ensaladas; y de hecho en Francia esta planta suele encontrarse a la venta en muchos mercados. Si echamos un vistazo a un libro de hierbas medicinales, seguro que uno de sus protagonistas serán los dientes de león. Esta



planta es un conocido diurético y el nombre francés de la misma, *pissenlits* ("mear en la cama") así lo afirma de manera inequívoca. Aunque siempre resulta gratificante recoger verduras en el campo, si a uno le gustan los dientes de león lo más recomendable es comprar semillas domésticas y plantarlas uno mismo. De este modo se obtienen unas hojas más jugosas y menos amargas. Pero si recoge

dientes de león silvestres, procure hacerlo lo más lejos posible de las carreteras y lave siempre concienzudamente las hojas. Las hojas de diente de león pueden usarse en ensaladas o en la receta de *pissenlits au lard*, que consiste en unas tiernas hojas de diente de león aliñadas con una vinagreta y cubiertas con finísimas lonjas de carne de cerdo o de bacon.

ACEDERA

La acedera no es una planta fácil encontrar en el mercado, ni siquiera en Francia, donde es muy apreciada. De todos modos, crece de manera natural en suelos fríos y puede cultivarse también en el huerto. Sus hojas son deliciosas en ensaladas y, cuando no son tan jóvenes, se usan para elaborar sopas o salsas para acompañar pescado. Tienen un fuerte y característico sabor alimonado, que suele moderarse mezclándolas con huevos y nata.

ORACHE

Aunque no pertenece a la familia de las espinacas, esta hermosa planta de hojas rojas o doradas, se conoce también como "espinaca de monte", y sus grandes hojas pueden utilizarse del mismo modo que las de la espinaca.



GOOD KING HENRY Y FAT HEN

Estos son los nombres sajones de dos plantas de la familia de las quenopodiáceas que fueron muy populares como verduras en la Inglaterra de los Tudor. Actualmente, la Good King Henry casi ha desaparecido, y la Fat Hen crece en el campo como hierbajo. Han sido sustituidas por las espinacas, a las que se parecen en el sabor, si bien la Fat Hen es algo más suave.

ORTIGAS

A los aficionados a comer productos silvestres les gustan mucho las ortigas, probablemente porque son muy abundantes y les satisface algo que la mayoría de la gente suele evitar. Una vez cocidas, el efecto picante desaparece por completo. Las ortigas se recogen cuando son muy jóvenes y el mejor modo de utilizarlas es para hacer una sopa con ellas.

Página izquierda, arriba: Hojas de parra y Diente de león.

Página izquierda, debajo: Acedera.

Derecha: Good King Henry.

Debajo: Ortigas.



VERDURAS DE HOJA CHINAS



Muchas de las verduras de hoja chinas son miembros de la familia de la col (Brassica). Si entramos en un supermercado chino, nos asombraremos de la enorme variedad de verduras que hay a la venta. Averiguar el nombre de todas, por otra parte, es una especie de complicado acertijo, pues ni los propios verduleros conocen los nombres extranjeros de la mayoría de estas plantas.

MOSTAZA CHINA

Las hojas de mostaza china son una buena compra, si es que uno consigue encontrarlas, porque son muy sabrosas. La planta es de la familia de la col, aunque en Europa solamente se cultiva por la mostaza que se extrae de sus

semillas. En India y otros lugares de Asia se ha cultivado durante mucho tiempo por el aceite de sus semillas, y los chinos la cultivan también para aprovechar sus hojas. Estas son de un color verde oscuro y ligeramente arrugadas, y tienen un característico sabor a mostaza, que puede llegar a ser bastante fuerte. Si cultiva usted mostaza china en su jardín, podrá disfrutar de sus hojas jóvenes para añadirles a sus ensaladas, donde intensificarán el sabor de la lechuga. Las hojas menos jóvenes es preferible pasarlas por la sartén y aliñarlas con alguna salsa típica china. También son buenas hervidas con cebolla y ajo y servidas como guarnición para acompañar platos a base de carne de cerdo.



HOJAS DE COL CHINA (PE-TSAI)

La col china, también conocida como Napa, tiene unas hojas de color verde claro, rizadas y con unos costillares anchos y largos de color blanco. Su forma es un poco como una cabeza muy gorda de apio, lo que da origen a otro de sus nombres alternativos, el de apio-col. Es agradablemente crujiente, con un suave sabor a col y, debido al hecho de estar disponible durante todo el año, es un ingrediente muy útil en las ensaladas de invierno. La col china también resulta muy buena frita en la sartén con una salsa especiada. Es un ingrediente esencial en muchas recetas de origen chino.

Comprar y Almacenar

Por alguna razón, las verduras chinas casi siempre tienen un aspecto fresco y lozano cuando están en venta en los supermercados, lo que probablemente indica que han sido transportadas con rapidez y en unas buenas condiciones. Evite aquellas que estén descoloridas o que tengan los tallos en mal estado. Las hojas tienen que ser de un color verde claro y sin manchas ni defectos visibles. Se mantienen hasta seis días en el cajón de las verduras del frigorífico.

Preparación

Descarte las hojas externas y corte de la forma más indicada las que utilice en cada receta.



Preparación y Cocción

Arranque los tallos, enjuáguelos y luego corte tallos y hojas a trozos gruesos. Estos trozos puede pasarlos por la sartén con ajo y cebolla, o hervirlos y servirlos igual que los cardos suizos. Tienen un sabor agradable, más suave que el de las hojas de mostaza, pero con algo más de consistencia que la col china.

BROCOLI CHINO

Es otra de las clásicas verduras de hoja, pero con unas cabezuelas más pequeñas que recuerdan los cogollitos de nuestro propio brócoli, excepto que en este caso son blancos o amarillos. Una vez cortados los tallos, las hojas se cortan a trocitos y se hierven y se sirven igual que las hojas de mostaza china.

*Página izquierda: Hojas de mostaza china y Hojas de col china (Pe-Tsai).
Arriba: Brócoli chino.
Debajo: Pak-Choi.*

Cocción y Forma de Servir

Si las utiliza para ensaladas, combine las hojas de col china con ingredientes de sabor fuerte, como endibias o escarolas, y aliñelas con una vinagreta. Si las usa en recetas de sartén, fríalas con ajo u otras especias de sabor fuerte. Aunque el fuerte sabor a col se perderá, conservará la consistencia crujiente del tallo, y las hojas se empaparán bien con la salsa.

PAK-CHOI

Si tiene usted la costumbre de comprar en los supermercados chinos, seguro que habrá visto *Pak-Choi*. Esta palabra debería traducirse como apio-col china; sus gruesos tallos, que se unen en un extremo en forma de pequeño tubérculo, recuerdan al apio. Sus hojas son grandes y en forma de cuchara. Hay varias especies diferentes de esta verdura, y los especímenes de menor tamaño parecen más bien puntas de tubérculo y tienen unos tallos pequeños y delgados. Esta verdura puede recibir toda clase de nombres, algunos de ellos muy pintorescos, como "orejas de caballo" o "cola de caballo". No hay ninguna regla que nos permita saber cuál de ellas es exactamente la que estamos comprando, pero lo más importante es elegir siempre una planta en buen estado, sea cual sea el tamaño de la misma. Procure que las hojas sean verdes y de aspecto sano, y los tallos firmes y crujientes.



COLINABO

El colinabo es como un cruce entre una col y un nabo, y a menudo se clasifica como un tubérculo, aunque crezca por encima del suelo. Es un miembro de la familia brassica, pero, a diferencia de la col, es el tallo bulboso lo que es comestible y no las cabezuelas en flor. Existen dos variedades de colinabo: una es de color morado y la otra de color verde claro. Ambas tienen un sabor muy parecido, no demasiado diferente del de una castaña de agua. No es tan picante como el nabo ni tan característico como el de la col, pero es fácil ver por qué mucha gente cree que tiene algo de los dos. El colinabo puede servirse como una alternativa en aquellas recetas en las que intervienen los nabos o las zanahorias.

Historia

Aunque no es una verdura muy popular en todas partes, se consume habitualmente en varias partes de Europa, y también en China, India y Asia. En la región de Cachemira, donde se cultiva extensamente, son muchas las recetas en donde interviene. Los bulbos a menudo se cortan a rodajas finas y se comen en ensalada, y las hojas se frien con aceite de semilla de mostaza y se aliñan con ajo y chile.



Comprar y Almacenar

El colinabo es mejor cuando es pequeño y joven, ya que los especímenes más grandes y viejos tienden a ser algo duros y fibrosos. Se conserva bien durante unos diez días si se guarda en un lugar que sea frío.

Preparación

Se pela con un cuchillo bien afilado, y luego se cuece cortado a rodajas o entero.

Cocción

Los colinabos muy pequeños suelen ser muy tiernos y pueden cocerse enteros. De todos modos, si su tamaño supera los 5 cm de diámetro, también pueden rellenarse. Para ello, hay que vaciarlos un poco antes de cocerlos y rellenarlos con cebolla frita o con tomate, por ejemplo. Para cocer colinabo cortado a trozos, hay que hervirlo hasta que esté tierno y luego se sirve con mantequilla o con una salsa cremosa. También pueden cocerse de modo más prolongado en platos al gratén junto con patatas, como una variante, por ejemplo, del *Gratin Dauphinois*. Alternativamente, también puede darles un ligero hervor y luego cocerlos al horno cubiertos con una salsa de queso.

CARDO SUIZO

El cardo suizo es una de esas verduras que necesitan mucha agua cuando crecen. Los horticultores suelen tenerle a esta planta mucho cariño, no sólo porque es deliciosa para el consumo sino también porque puede ser visualmente muy espectacular.

El cardo suizo se compara a menudo con la espinaca. Las hojas tienen similitudes, aunque de hecho no estén relacionadas y el cardo pertenece a un tipo de especie de una escala muy distinta. Las hojas de cardo suizo son grandes y carnosas, con unos costillares blancos muy característicos, y su sabor es más intenso que el de las espinacas. En Francia, lo cuecen al horno con arroz, huevos y leche en platos como los *tians*, o también cocido y usado como ingrediente de una tarta típica de Niza, *tourte de blettes*, que es una tarta dulce con un relleno a base de pasas, piñones, manzanas y cardo suizo, todo ello ligado con huevo. También se combina a menudo con huevos en forma de diferentes tortillas. El cardo suizo es un miembro de la familia de la remolacha, y se lo conoce con nombres alusivos a ello, como remolacha-col marina o remolacha-espinaca.

El cardo rubí o ruibarbo tiene unos costillares de color rojo, y tanto él como el cardo-remolacha se cultivan a menudo como plantas decorativas, pero ambos tienen el mismo sabor, y se cultivan solamente por sus hojas.

Comprar y Almacenar

Las cabezas de cardo tienen que ser frescas y de color verde intenso; evite las que tengan las hojas marchitas o los tallos flojos. No conviene tenerlo en la nevera más de dos o tres días.

Preparación

Algunas personas compran cardo suizo solamente por sus carnosos tallos blancos y descartan las hojas (o las utilizan para alimentar a hamsters y conejillos de indias), pero ello no deja de ser una forma de desperdiciar una deliciosa verdura. Las hojas tienen que separarse de los costillares, lo cual puede hacerse simplemente cortándolas con un cuchillo (*derecha*), o, de un modo más preciso, con unas tijeras. Luego los costillares se cortan a rodajas. Las hojas pueden o bien desmenuzarse o bien escaldarse ligeramente o usarse como envoltorio para hacer fragantes paquetitos rellenos de arroz o de otros ingredientes. Si el cardo es joven y tierno, no hace falta separar los costillares de las hojas.



Cocción

Para hacer tartas, tortillas y platos gratinados, las hojas y los costillares pueden cocerse juntos. Se saltean ligeramente los costillares con un poco de mantequilla o aceite y un minuto más tarde se añaden a la sartén las hojas. Alternativamente, pueden hervirse los costillares con un poco de agua hasta que estén tiernos, y echar las hojas unos minutos más tarde, o cocerlas al vapor en la misma olla.

Página izquierda, arriba: Colinabo.

Página izquierda, abajo: Colinabo morado.

Arriba: Cardo suizo.



— CINCO —

JUDIAS, GUISANTES Y SEMILLAS



Habas

Habichuelas

Guisantes

Judías verdes

Maíz tierno

Okra (Quingombó)

Judías y guisantes secos



HABAS

Una de las ventajas de tener su propio huerto es descubrir lo deliciosas que pueden llegar a ser determinadas verduras cuando son recién recolectadas. Es especialmente cierto por lo que respecta a las habas, que frescas tienen un estupendo sabor dulce que desgraciadamente nunca se conserva cuando están congeladas. Si cultiva sus propias habas o las consigue frescas, no se preocupe por las recetas: hiérvalas hasta que estén tiernas y sívalas con mantequilla. ¡Será una auténtica revelación! Las habas son uno de los ingredientes más versátiles de la cocina internacional. Pueden usarse para hacer sopas y potajes y pueden convertirse fácilmente en puré.

Historia

Las habas han sido consumidas casi desde el principio de los tiempos. Una gran variedad de habas silvestres crecen en diversos lugares del sur de Europa, Norte de África y Asia, éste fue seguramente uno de los productos alimenticios más útiles al hombre primitivo. Existen pruebas arqueológicas de que ya en tiempos neolíticos se cultivaban habas, lo que hace de ellas uno de los primeros productos que fueron "domesticados" por el hombre. Las habas crecen en muchos climas y suelos distintos. Fueron uno de los alimentos básicos durante gran parte de la Edad Antigua y durante toda la Edad Media, y se utilizaban tanto para la alimentación humana como para engordar al ganado, hasta que fueron sustituidas en esta función por las patatas durante los siglos XVII y XVIII. Las habas han sido una importante fuente de proteínas para los más pobres, y debido a lo fácil que resulta su secado, han sido un buen alimento de reserva para muchas familias mientras esperaban la llegada del tiempo de la cosecha de productos frescos.

Nutrición

Las habas son ricas en proteínas y en hidratos de carbono, y una buena fuente de vitaminas A, B1 y B2. También contienen potasio y sodio, así como otros muchos minerales.

Comprar y Almacenar

Compre las habas lo más frescas que pueda. Es preferible que las vainas sean pequeñas y tiernas. Consúmalas lo antes posible.

Preparación

Las habas muy jóvenes, en vainas tiernas, de no más de 7,5 centímetros de longitud, pueden



comerse con vaina y todo; descarte las puntas de los extremos y luego córtelas a trozos. Sin embargo, normalmente, será preciso vaciar las vainas. A menudo las habas más viejas tienen que pelarse una vez cocidas para librarlas de su fuerte y amargo sabor, responsable de que a muchas personas no les guste esta legumbre.

Cocción

Cuezan las habas peladas (o sin pelar, con sus vainas, si son tiernas) en agua hirviendo hasta que estén tiernas. También puede hervirlas en agua y proseguir la cocción en una sartén con mantequilla. Para hacer un sencillo puré de habas, mezcle éstas con un poco de ajo frito con mantequilla, nata y una pizca de hierbas aromáticas tipo tomillo o ajedrea.

FRIJOLES O JUDIAS LIMEÑAS

Este tipo de judías son muy populares en Estados Unidos. Reciben su nombre de la capital del Perú y se venden sin vaina. Son uno de los ingredientes esenciales de la receta de los indios americanos llamada *succotash*. Tienen que hervirse con un poco de agua hasta que estén tiernos. Los más viejos es preciso pelarlos una vez hervidos. Los frijoles secos, conocidos como frijoles blancos o porotos de manteca, pueden ser grandes o pequeños. Los grandes se reblandecen al cocerse, por lo que es mejor usarlos para hacer potajes y purés.

Arriba: Habas.

Debajo: Frijol o judía blanca.

Derecha: Habichuelas.



HABICHUELAS

Las habichuelas son nativas de América del Sur, donde se han cultivado desde hace más de dos mil años, y hay pruebas arqueológicas de una existencia aún mucho más antigua. Es una de las verduras más populares. La mayoría de los horticultores aficionados o domésticos tienen una parcelita donde las cultivan porque es muy fácil y, como todas las legumbres, sus raíces contienen bacterias que ayudan a renovar el nitrógeno del suelo. Las habichuelas tienen un sabor y una textura más robustos que las judías francesas y se distinguen de las judías verdes en varios sentidos: normalmente son más grandes, tienen las vainas más largas y planas, su piel tiene una textura algo más rugosa, aunque en el caso de los especímenes más jóvenes, esta diferencia se reduce durante la cocción, y

contienen unas semillas de color morado en el interior de las vainas, a diferencia de las judías verdes, cuyas semillas son blancas o verde claro. De todos modos, las habichuelas son de la misma familia que las judías verdes.

Comprar y Almacenar

Compre siempre habichuelas jóvenes. Las vainas tienen que ser firmes y de aspecto fresco; si la silueta de la semilla es visible en la vaina, lo más probable es que sea demasiado fibrosa, aunque siempre puede dejar secar las semillas y usar las habichuelas secas en otro momento del año. Lo ideal es que el tamaño de las semillas en el interior de las vainas no sea mayor que el de la uña del dedo meñique. Las habichuelas deben consumirse lo antes posible porque no se conservan nada bien.

Preparación

Las habichuelas necesitan ser cortadas por ambos extremos y a veces es preciso quitarles las hebras. Pase el cuchillo por la parte superior de la habichuela sin cortarla del todo y luego tire hacia abajo; si aparece una hebra gruesa, quítela; haga lo mismo en el otro extremo. Una vez quitadas las hebras, las habichuelas pueden cortarse con un cortaverduras o un cuchillo bien afilado. Corte las habichuelas en sentido longitudinal, no en diagonal, de modo que pueda servir las habichuelas solamente con un poco de piel y con el máximo de succulenta carnosidad.

Cocción

Eche las habichuelas en agua hirviendo salada y déjelas hervir hasta que estén al dente.



GUISANTES

Los guisantes frescos son deliciosos; trate de comerlos crudos, directamente extraídos de la vaina. Desgraciadamente, la temporada de los guisantes de huerto es muy corta, y los guisantes congelados no se pueden comparar con ellos ni en broma. Si usted cultiva sus propios guisantes, podrá comer como un rey cada verano durante tres o cuatro semanas seguidas; sino podrá comprarlos en una buena verdulería, que podrá suministrarle guisantes de buena calidad durante los meses de verano.

Historia

Los guisantes son aún más antiguos que las habas, y existen pruebas arqueológicas de su cultivo sobre el año 5700 antes de Cristo. Ricos en proteínas e hidratos de carbono, han sido durante mucho tiempo otro de los alimentos básicos de la humanidad, y se han consumido, frescos o secos, en forma de sopas y potajes. El puré de guisantes se menciona en una obra griega escrita el año 5 a.C. El budín de guisantes, cebolla y hierbas aromáticas, es un

plato muy antiguo y aún muy popular, sobre todo en el norte de Inglaterra, donde es tradición comerlo con jamón u otros embutidos de cerdo. Una de las primeras recetas en donde aparecen los guisantes se encuentra en *Le Cuisinier Français*, una obra que fue traducida al inglés y al castellano a mediados del siglo XVII, y se trata de los *petit pois à la française* (guisantes a la francesa, es decir, cocidos con pequeños cogollos de lechuga), una receta muy popular actualmente en varios países.



Variedades

Tirabeques: Son unos guisantes que se comen enteros, de delicado sabor siempre que no estén excesivamente cocidos pues sino su textura se vuelve demasiado blanda. Dos formas alternativas de prepararlos son escaldados o fritos en sartén. También pueden consumirse crudos en ensalada.

Petit Pois: Estos pequeños guisantes no son guisantes inmaduros, como su nombre francés parece indicar, sino que son una variedad enana. Los horticultores pueden cultivarlos por su cuenta, pero no se encuentran fácilmente en las tiendas, ya que los que se cultivan comercialmente están pensados para congelarlos o enlatarlos.

Guisantes de Nieve o Guisantes Dulces: Tienen el sabor característico de los guisantes frescos crudos, si bien son algo más dulces, más regordetes y muchísimo más fáciles de desvainar que los tirabeques.

Comprar y Almacenar

Compre solamente guisantes frescos. Cuando están en perfectas condiciones, las vainas son de color verde intenso y tienen buen aspecto. Siempre que pueda, pruebe alguno de los guisantes que estén expuestos (al verdulero no suele importarle si acaba comprando algo), y procure elegir los más frescos que encuentre.

Preparación

Extraer guisantes de su vaina es una actividad muy relajante. Abra las vainas presionando y empuje los guisantes con el dedo pulgar para extraerlos (*debajo*). Los tirabeques y los guisantes dulces solamente necesitan cortarse por los dos extremos (*debajo a la derecha*).



Izquierda: Guisante.
Arriba, a la derecha: Guisantes dulces.



Cocción

La mejor forma de cocer los guisantes es hacerlo con unas ramitas de menta en una olla con un poco de agua hirviendo, o en una olla a presión, hasta que estén tiernos. Otra forma de prepararlos es fundiendo un poco de mantequilla en una sartén, echando luego en ella los guisantes, cubriendo la sartén y dejándolos cocer a fuego lento durante 4 o 5 minutos. Los guisantes mollares y los guisantes dulces se preparan de la misma manera, pero con tiempos de cocción algo más breves.

JUDIAS VERDES



Tanto si nos referimos a las judías verdes llamándolas judías verdes francesas, haricots, habichuelas verdes, o judías amarillas (cuando son de este color), todas ellas pertenecen a la misma gran familia.

Historia

La judía verde es un producto originario del Nuevo Mundo, cultivado durante miles de años por los nativos de aquellas tierras, tanto en el norte como en el sur del continente, lo que explica la gran diversidad de sus variedades.

Variedades

Una u otra de las variedades existentes de judía verde está disponible en cualquier época del año, y por esta razón es una de las verduras frescas más convenientes y versátiles.

Judías Francesas: Con este nombre se engloba una amplia variedad de tipos de judía verde de diferente tamaño y color. La mayoría

de ellas son bastante planas y carnosas, y cuando son frescas tienen que ser lo suficientemente firmes al tacto como para emitir un característico chasquido al partirlas.

Haricots Verts: Son considerados como la variedad más exquisita de las judías verdes francesas, y tienen un sabor delicado y una forma esbelta. Preferentemente deben consumirse cuando son muy jóvenes y aún no han alcanzado los 6-7 centímetros de longitud.

Judías Verdes Tailandesas: Estas largas judías son muy similares a las judías verdes francesas y se preparan del mismo modo.

Judías Amarillas: Es otra de las variedades de la judía verde francesa, y se caracteriza por poseer un sabor suave que evoca en cierto modo al de la mantequilla.

Comprar y Almacenar

Sea cual sea la variedad a la que pertenezcan, las judías verdes tienen que tener un color intenso y un buen aspecto externo. Evite las que parezcan marchitas o aquellas cuyas



vainas estén muy maduras. Las judías verdes no suelen conservarse demasiado bien, por lo que lo mejor es consumirlas inmediatamente después de compradas o recogidas del huerto.

Preparación

Se cortan por los dos extremos: se reúnen varias judías en un pequeño haz y luego se corta un trozo de unos 5 mm de ancho (*debajo*); luego se hace lo propio en el otro extremo. Si es preciso, hay que eliminar los trocitos de hebra que contengan las vainas.



Cocción

Sumerja las judías verdes en un recipiente con agua hirviendo salada y déjelas hervir hasta que estén al dente. Si se cuecen demasiado, las judías adquieren una textura excesivamente blanda y pierden gran parte de su sabor. Una vez hervidas, se escurren y se untan con un poco de mantequilla o se sirven con una salsa de cebolla y bacon. Para utilizarlas en ensaladas, se hierven hasta que están tiernas y luego se enjuagan con agua fría del grifo. Las judías verdes son excelentes con una vinagreta al ajo. Sirvalas acompañando a unas zanahorias u otros tubérculos y disfrute con el contraste de sabores y texturas.

Página izquierda, arriba: Judías verdes.

Página izquierda, abajo: Judías amarillas.

Derecha: Judías verdes francesas.

Debajo: Judías verdes tailandesas.



MAIZ TIERNO

El maíz tierno fresco, comido de la mazorca con sal y mantequilla es deliciosamente dulce. Algunos horticultores que lo cultivan en sus huertos tienen preparada una olla con agua hirviendo de modo que, cuando recogen las mazorcas, éstas van a parar a la olla enseguida. Si se compran en el supermercado en plena temporada, las mazorcas de maíz dulce que se comercializan suelen ser buenas.

Historia

En 1492, cuando Cristóbal Colón desembarcó en lo que hoy es Cuba, fue recibido por unos indígenas que le ofrecieron dos regalos como muestra de su hospitalidad: tabaco y algo que los indios llamaban *maíz*. Los ingleses empleaban la palabra "trigo" para referirse al alimento básico, de modo que cuando Colón y los que iban con él supieron que el maíz era el alimento básico de los indios, le aplicaron el sobrenombre de "trigo de los indios".

El maíz se originó en América del Sur y ha tenido un significado enorme para los nativos de todo el continente americano, de quienes se ha dicho que vivieron y murieron por el maíz. De hecho se referían al mismo de un modo tan enfático como para calificarlo de "la primera madre y el primer padre, la fuente de la vida". Además de ser el más importante de sus alimentos, el maíz tuvo también otros muchos usos. Usaban esta planta para construir cabañas y cercas, y también para hacer vestidos y decorarse el cuerpo.

Los aztecas celebraban ceremonias sobre el cultivo del maíz que incluían sacrificios humanos, y otras tribus tenían costumbres similares con las que pretendían aplacar al "dios del grano". Son numerosos los mitos y leyendas que giran en torno al maíz, y cada tribu cuenta una historia diferente, aunque el tema central de todas es el cultivo y recolección del maíz. Para antropólogos e historiadores, es un interesantísimo tema de estudio.

Nutrición

El maíz es un alimento que contiene hidratos de carbono y es rico en vitaminas A, B y C. Tiene proteínas, no tantas como otros cereales, y también potasio, magnesio, hierro y fósforo.

Variedades

Son muchas las variedades de maíz y también varios los nombres con que se conocen: elote, choclo, pochoclo, jojoto, etc. El elote es la variedad que más se cultiva en todo el mundo,



y se usa básicamente para elaborar pienso para el ganado y para extraer aceite; el maíz que comemos en su mazorca es el llamado maíz dulce o tierno. Las mazorcas de maíz se recogen cuando todavía no están del todo maduras y se cuecen y se consumen enteras.

Comprar y Almacenar

Cuando se recoge una mazorca de maíz, su azúcar se transforma en almidón, por lo que cuanto antes vaya a la olla mejor. Las farfollas (envolturas de la panoja) tienen que estar limpias y ser de color verde, con las borlas doradas y sin desperfectos. El maíz debe ser regordete y amarillo. Evite las mazorcas que tengan los granos de color blanco o amarillo muy pálido y granos viejos y arrugados, porque su sabor se corresponderá con su aspecto.



Preparación

Arranque y descarte las farfollas. Para extraer los granos de la mazorca, se pasa la hoja de un cuchillo bien afilado desde la parte superior hasta la inferior (*izquierda*).

Cocción

El mejor método de cocción es hervir la mazorca entera en una olla con agua hirviendo hasta que los granos estén tiernos. El tiempo de cocción es de 15 minutos. Se sirven con sal y mantequilla, aunque si los granos son dulces se puede prescindir de la mantequilla. Las mazorquitas de maíz tiernas se pasan por la sartén y se usan en muchas recetas orientales.

Página izquierda: Mazorcas de maíz.

Debajo: Mazorquitas de maíz tiernas.



OKRA (QUINGOMBO)



Historia

La okra o quingombó es una planta originaria de África. Durante el siglo XVI, cuando muchos africanos fueron capturados por los españoles y conducidos como esclavos al Nuevo Mundo, se llevaron consigo las pocas cosas que pudieron transportar, entre ellas, diversas plantas y semillas -guisantes, ñames... y quingombó. Esta vaina con forma de farolillo llena de semillas en hilera, exuda al ser cocida un líquido mucilaginoso y pegajoso, y era muy popular no solamente por su sutil aroma sino por lo útil que era para espesar sopas y guisos. La planta prosperó en el clima tropical y, a principios del siglo XIX, cuando el tráfico de esclavos fue finalmente abolido, el quingombó se había convertido en uno de los ingredientes importantes de la cocina caribeña y del sur de los Estados Unidos. En Nueva Orleans y sus alrededores, los criollos, los nativos americanos descendientes de los colonos europeos, adoptaron un plato popular de los indios nativos americanos llamado *gumbo*. Una característica esencial de este famoso plato era su espesa y pegajosa consistencia. Los indios usaban para conseguirla las hojas secas machacadas de un árbol llamado sasafrás, y el quingombó fue muy bien recibido entre ellos

como alternativa más satisfactoria para desempeñar esa misma función. El gumbo es actualmente uno de los característicos aspectos de la cocina criolla, y en algunas partes de América, las palabras gumbo y quingombó, se utilizan para referirse a la okra.

Comprar y Almacenar

Elija vainas jóvenes y pequeñas, pues las más viejas es más probable que sean fibrosas. Tienen que ser de color verde oscuro, firmes al tacto y ligeramente elásticas al ser apretadas. Evite las que estén arrugadas o dañadas. Se conservan durante unos cuantos días en el cajón de las verduras del frigorífico.

Preparación

Cuando hierva una okra entera, corte la parte superior de la vaina, pero sin dejar expuestas las semillas del interior, si no quiere que el líquido viscoso que contienen rezume en el plato. Si eso es precisamente lo que quiere conseguir, corte la vaina a trozos más o menos gruesos, en función de lo que requiera la receta (*derecha*). Si quiere descartar parte de este líquido, ponga primero la okra en remojo con agua acidulada (agua con unas gotas de zumo de limón) durante una hora más o menos.

Cocción

Las semillas de okra o quingombó pueden cocerse al vapor, hervirse o pasarse por la sartén, y luego mezcladas con otros ingredientes. Cocida entera, la okra no es tan mucilaginosa, y resulta agradablemente tierna.



Tanto si se cuece entera como si se corta a trozos, se puede intensificar su sabor con un poco de ajo, de jengibre o de chile. También puede cocerse al estilo indio con cebollas, tomates y especias picantes.

Arriba: Okra o Quingombó.

JUDÍAS Y GUISANTES SECOS

Las judías secas son uno de los ingredientes que intervienen en diversas cocinas del mundo entero, desde los frijoles refritos mexicanos a la *pasta e fagioli* italiana. Son nutritivas y una buena fuente de proteínas, sobre todo mezcladas con arroz, y representan un eficaz recurso en cualquier despensa.

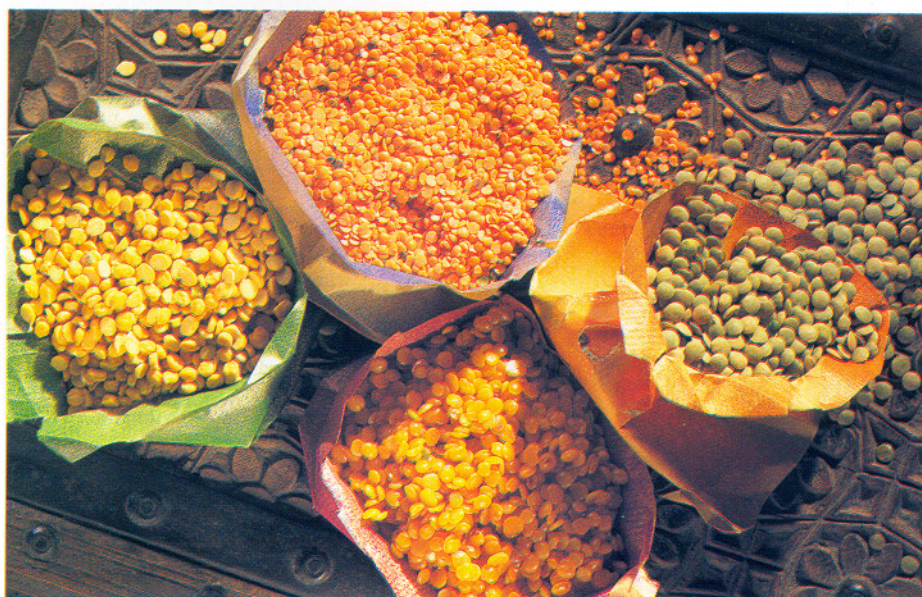
Judías de Ojo Negro: A veces llamadas guisantes negros, esas pequeñas judías de color cremoso tienen una mancha, u ojo, de color negro. Cocidas tienen una textura cremosa y un sabor ahumado. Se trata de un tipo de judías muy usadas en la cocina india.

Chana Dhal: Los chana dhal son muy parecidos a los guisantes amarillos hendidos, pero de menor tamaño y con un sabor ligeramente más dulce. Se usan en una gran variedad de recetas de verduras.

Garbanzos: Esta legumbre beige, una vez cocida, tiene un sabor que recuerda a muchos frutos secos. Además de usarse mucho en curries, con los garbanzos secos se elabora una especie de harina que se usa en muchas recetas indias, como las *pakoras* y las *bhajeas*.

Judías Flageolet: Son judías pequeñas y ovaladas de color blanco o verde claro, de sabor muy suave y refrescante. Se utilizan en diversas recetas clásicas de la cocina francesa.

Lentejas Verdes: También conocidas como lentejas continentales. Tienen un sabor bastante intenso y mantienen su forma durante la cocción. Son muy versátiles y se utilizan como ingrediente en muchísimas recetas.



Alubias blancas: Judías pequeñas, blancas y ovaladas, de las que existen muchas variedades. Es ideal para muchos platos de la cocina india porque no solamente retienen su forma con la cocción, sino que absorben bien los sabores de muchas especias.

Judías riñón: Son una de las especies de legumbres más populares. Tienen forma de riñón y son de un color entre rojo oscuro y marrón. Tienen un sabor muy característico.

Judías Mung: Son unas judías pequeñas y redondas, de color verde, con un sabor ligeramente dulce y una textura cremosa.

Cuando echan brotes se conocen con el nombre más familiar de judías germinadas.

Lentejas rojas hendidas: Se usan para hacer dhal. Pueden sustituir a la toovar dhal.

Toovar Dhal: Una especie de guisante hendido de color anaranjado, con un característico sabor terroso. Existen dos variedades de toovar dhal, la normal y la aceitosa.

Consejos para el Remojo y la Cocción

La mayor parte de las legumbres secas, excepto las lentejas, deben tenerse en remojo toda la noche antes de cocerlas. Hay que lavarlas eliminando restos de arenilla y descartando las que tengan algún defecto visible. Se ponen en una olla y se cubren de agua fría. Para cocerlas, se llena la olla con un volumen de agua doble que el de las propias legumbres y se dejan hervir diez minutos para eliminar las toxinas dañinas que contienen. Luego se escurren, se enjuagan y se cuecen de nuevo con agua. El tiempo de cocción de cada legumbre varía en función del tipo al que pertenezca y de su grado de frescor.

Las lentejas, por lo general, no precisan remojo previo. Simplemente deben lavarse muy bien con agua fría, cambiando ésta varias veces antes de ponerlas a hervir.

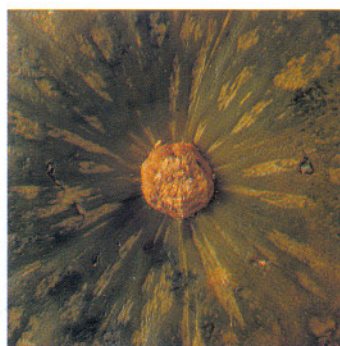


Izquierda: Abajo a la derecha, en el sentido de las agujas del reloj: Judías Mung, judías Flageolet, garbanzos, alubias, frijoles y porotos. Arriba: Empezando por arriba, en el sentido de las agujas del reloj: Lentejas rojas hendidas, lentejas verdes, toovar dhal y chana dhal.



— SEIS —

CALABAZAS Y OTRAS VARIEDADES



Calabacines

*Calabazas verdes
y de verano*

Calabazas de invierno

Calabazas exóticas

Pepinos



CALABACINES

Debido a su versatilidad, los calabacines son la variedad más apreciada de la familia de las cucurbitáceas. Se cuecen fácil y rápidamente, son tiernos, de sabor delicado y se encuentran disponibles todo el año. El sabor de las verduras está en su mejor punto después de ser cosechadas, y esto es particularmente cierto en el caso de los calabacines. Su temporada es muy larga y son muy rentables porque cuantos más calabacines se cortan, más produce la planta. Los calabacines son calabazas pequeñas y tiernas; si se dejan crecer, se convierten en calabazas oblongas.

Variedades

El calabacín se clasifica normalmente, junto con las calabazas planas y las oblongas, como una calabaza de verano del género *cucurbita pepo*.



Courgettes: Tanto si se llaman zucchini como courgettes, se trata de calabazas inmaduras. "Courgette" es un diminutivo del francés *courge*, que significa calabaza, lo mismo que el diminutivo italiano "zucchini" o *zucca pequeña*. Los courgettes tienen la piel verde oscuro y la pulpa es más clara y muy firme. Las semillas y el meollo fibroso blanco propio de las calabazas todavía no se han formado, aunque ya son visibles en los calabacines más viejos. En cambio, los calabacines jóvenes son los más apreciados porque no hay rastros de pepitas ni de meollo, y su pulpa es muy firme.



Calabacines Amarillos: Como su nombre indica, son de color amarillo y menos oblongos que los calabacines verdes. Tienen la pulpa más firme que éstos, aunque por lo demás son dos variedades muy parecidas entre sí.

Calabazas Planas: Pequeñas y de forma aplanada tienen cierto parecido con las bayas del chirimoyo. Pueden ser de color verde claro, amarillo o blanco, y su textura es más firme que la de los calabacines, pero su sabor es similar. Pueden cortarse a rodajas y freírse de la misma forma que los calabacines, pero si se quiere sacar el máximo partido de su forma lo mejor es hervirlas enteras hasta que estén bien tiernas.

Calabazas Curvadas: Son de color amarillo claro, con una curva pronunciada en el extremo del tallo y protuberancias en la piel. Se preparan y se cuecen igual que las courgettes.

Calabacines Italianos: Son una especie de courgettes esbeltas y muy largas, cultivadas sobre todo en Italia. Se tratan normalmente como calabacines ordinarios, pero de hecho son más apropiados para hacer conservas.

Comprar y Almacenar

Los calabacines tienen que ser firmes y tener una piel brillante y de aspecto sano. Evite aquellos que estén blandos o que tengan un aspecto general mustio, ya que seguramente estarán secos y no podrá sacarles ningún partido en la cocina. Elija calabacines pequeños y cómprelos sólo en las cantidades que vaya a usar de un modo inmediato.

Preparación

Los calabacines más jóvenes y tiernos no necesitan ninguna preparación, y si todavía tienen flores, mejor. Otro tipo de calabacines se cortan por los dos extremos y se preparan según las instrucciones de cada receta.

Cocción

Los calabacines jóvenes necesitan muy poca cocción. Hiérvalos enteros o escáldelos. Los calabacines más grandes, cortados a rodajas, pueden hervirse o cocerse al vapor sin excederse en la cocción. Pruebe a rebozarlos y luego fríalos con una mezcla de aceite de oliva y de girasol. Una buena forma de prepararlos es ponerlos en una fuente antipirética, echarles ajo majado y unas hojas de albahaca, rociarlos con aceite de oliva y meterlos en el horno muy caliente hasta que estén tiernos, dando la vuelta a las rodajas de vez en cuando.

*Página izquierda, arriba: Calabazas planas.
Página izquierda, centro: Calabacines jóvenes.
Página izquierda, abajo: Calabacines amarillos.
Derecha: Calabacines italianos y, al lado, calabacines blancos y verdes.*



CALABAZAS VERDES Y DE VERANO

La calabaza de agua se clasifica como una de las calabazas de verano, aunque de hecho es uno de los parientes pobres de la familia de las cucurbitáceas. La mayor parte de su pulpa comestible es agua y en el mejor de los casos es una verdura más bien sosa o ligeramente dulce. En el peor resulta insípida y, en caso de cocción excesiva (algo que suele ser muy frecuente), completamente carente de sabor. Las calabazas de agua pueden prepararse rellenas, aunque ello implica un enorme gasto de energía con una recompensa realmente muy escasa. La mejor manera de sacarle partido a una calabaza de agua es hervirla a fuego lento con un poco de mantequilla y sin añadir nada de agua, para que se cueza en su propio jugo.

Historia

Las calabazas de agua, al igual que todas las demás calabazas de invierno y de verano son originarias de América. Las calabazas eran

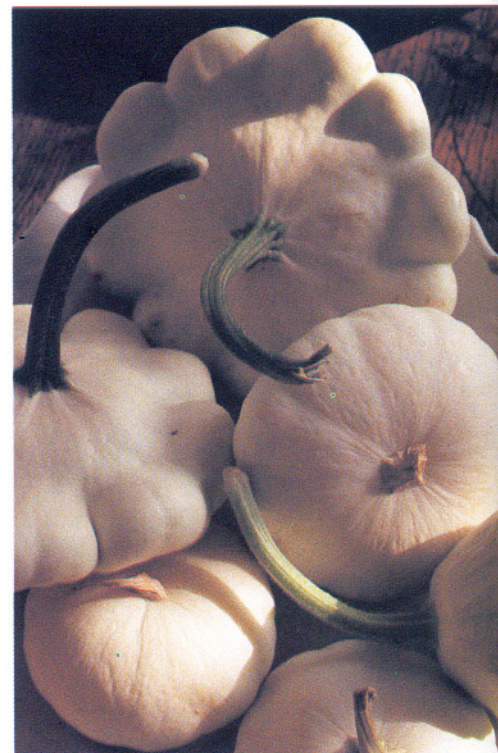
consumidas tradicionalmente por los indios americanos junto con maíz y judías, y entre los iroqueses existe un mito en el que estos tres productos vegetales son representados como tres inseparables hermanas. Aunque los primeros colonos y exploradores entraron sin duda en contacto con las calabazas, no se molestaron en llevárselas consigo al volver a Europa, por lo que, en Inglaterra por ejemplo, la calabaza de agua fue desconocida hasta el siglo XIX. Aunque una vez introducida se hizo rápidamente muy popular. En el famoso libro de recetas de la Señora Beeton aparecen ocho recetas en las que interviene la calabaza de agua, de la que se dice también que "es un producto cada vez más usado en nuestra cocina". No se hace mención alguna de los calabacines, en cambio, que en realidad no eran más que calabazas de agua que todavía no habían alcanzado la madurez, como sabe cualquier horticultor aficionado.

Variedades

Las "calabazas de agua" son en general las llamadas calabazas de verano. Las mejores y más grandes variedades están disponibles a finales de verano y comienzos del otoño.

Calabaza Verde de Agua: Es la calabaza de verano más apreciada, de la que se presentan grandes especímenes en concursos agrícolas. Compre siempre especímenes pequeños.

Calabazas Espagueti: Son largas y de color amarillo claro, y pueden alcanzar dimensiones considerables, aunque los especímenes pequeños son más convenientes, por ser más cómodos de manejar y por el sabor. Se llaman así porque su pulpa se parece a los espaguetis cocidos. Para hervirlas, se vacía la parte del tallo para que el calor llegue al centro y se deja cocer durante 25 minutos. Luego se corta por la mitad, se descartan las semillas y se sirve la pulpa cortada a trozos. Tiene un sabor fragante que recuerda algo a la miel con limón.



Calabazas de Agua Planas: Son de color verde muy claro con el borde festoneado y un sabor muy parecido al de los calabacines del mismo tipo. Compre especímenes no muy grandes, de 10 cm. de ancho. Hiérvalos hasta que estén tiernos y luego corte los extremos superiores, vacíelos de pepitas con una cuchara y sírvalos con un poco de mantequilla.



Comprar y Almacenar

Compre calabazas que tengan la pulpa con buen aspecto y sin manchas, evite sobre todo las blandas o que tengan zonas amarronadas. Las calabazas de agua y las espagueti se conservan varios meses en un lugar frío y sin luz. Las de agua plana se conservan 1 semana.

Preparación

Se pelan las calabazas para prepararlas al vapor o saltearlas. Para estofarlas, se cortan a trozos, se descartan las pepitas y el meollo fibroso (*derecha*). Para rellenarlas, se cortan a rodajas gruesas o en sentido longitudinal.



Cocción

Ponga los trozos de pulpa de calabaza en un recipiente de base gruesa con un poco de mantequilla, cubra el recipiente y déjelos cocer hasta que estén tiernos. Puede enriquecer su sabor añadiendo un poco de ajo, tomate y también de hierbas aromáticas. Para hacer calabaza rellena, primero hay que escaldarla y luego se envuelve completamente con papel de aluminio y se deja cocer.

*Arriba: Calabazas verdes.
Página izquierda: Calabazas espagueti y calabazas planas blancas.*

CALABAZAS DE INVIERNO

La calabaza común es la más famosa de las calabazas de invierno; es una de las verduras más hermosas de la naturaleza, aunque sólo sea por su enorme tamaño, su color y la suave tersura de su piel. Son originarias de América y, desde un punto de vista culinario, también allí está su hogar de nacimiento.

La calabaza común pertenece a la familia de las cucurbitáceas, lo mismo que la calabaza de agua, y en este mismo grupo botánico se encuentran otras especies como la calabaza bellota, la calabaza nuez y la calabaza turbante, para nombrar sólo unas cuantas. Las variedades se cuentan por centenares, y en cada país se cultivan unas cuantas específicas, como las Sweet Dumpling y las Queensland Blue de Australia, la calabaza común en España, y la Cushaw y la Golden Nugget en Estados Unidos.

Historia

La tradición americana de comer calabaza el día de Acción de Gracias proviene de los tiempos de los "Pilgrim Fathers", los primeros colonos que se establecieron en Nueva Inglaterra y proclamaron ese día como día de oración y de agradecimiento a Dios por las cosechas. La tradición primitiva era servir la calabaza con la parte del tallo cortada, sin pepitas, rellena de leche, miel y especias y cocida hasta que estaba tierna. La costumbre de comer calabaza el día de Acción de Gracias se ha mantenido, aunque hoy en día se prepara de otra forma: la pulpa de la calabaza hervida se convierte en puré y se utiliza como relleno de diferentes clases de tartas y empanadas.

Variedades

Existe una variedad enorme de calabazas de invierno y muchas son conocidas con varios nombres distintos. De todos modos, desde un punto de vista puramente gastronómico, son perfectamente intercambiables unas por otras, siempre que se tenga la precaución de probarlas cuando se preparan, pues pueden requerir tipos de aderezo distintos en función de su sabor original. En general todas tienen una pulpa harinosa y ligeramente fibrosa de sabor muy suave, casi insípido pero con un toque de dulzor. Debido a esta suavidad es fácil armonizarlas con otros muchos ingredientes.

Calabaza Bellota: Son pequeñas y en forma de de bellota, su piel es verde oscuro o naranja, o una mezcla de ambos. Se pelan y se usan igual que la calabaza común, hervida entera y luego cortada a trozos y servida con mantequilla.



Calabaza Nuez: Tienen forma de pera y color amarillo claro. Se usan en sopas y en recetas en las que interviene pulpa de calabaza.

Calabaza Delicata: Es una calabaza pequeña de color amarillo claro con una succulenta pulpa del mismo color y con un sabor que es como un cruce entre el boniato y la calabaza nuez.

Calabaza Inglesa: Tiene una pulpa muy blanda y es buena para hacer sopas y para combinar con puré de patatas y otros tubérculos.

Calabaza Hubbard: Son calabazas grandes, de cáscara gruesa, dura y con bultitos, su color está entre el naranja brillante y verde oscuro. Si son muy grandes, se venden cortadas por la mitad o en trozos. Se prepara convirtiéndola en puré con un poco de mantequilla y especias.

Calabaza Kabocha: De color verde brillante, y la pulpa naranja claro. Son muy parecidas en sabor y textura a las calabazas bellota y se preparan y cuecen de igual forma.

Calabaza Cebolla: Son redondas, de color amarillo o naranja claro y un sabor muy suave. Quedan muy bien en platos de arroz y en recetas que usan pulpa de calabaza.

Arriba: En el sentido de las agujas del reloj, empezando por la derecha: Calabaza híbrida, calabaza Kabocha y calabaza bellota.

Derecha: En el sentido de las agujas del reloj, empezando por arriba a la derecha: Calabaza híbrida, dos calabazas bellota amarillas y dos calabazas comunes pequeñas y una grande.

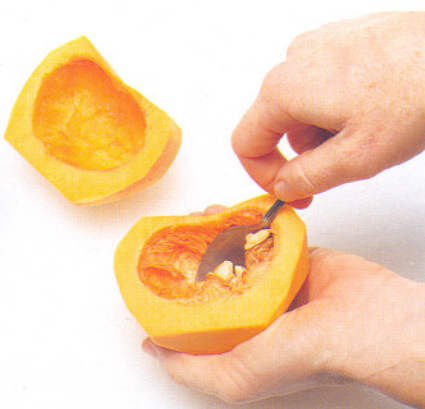




Calabaza Dulce: Son grandes, amarillas o naranjas, con la pulpa de este mismo color. Tienen un sabor dulzón parecido al de la miel. La sopa de calabaza, el pan de calabaza y la tarta de calabaza forman parte de la tradición americana, tanto como las caretas hechas con calabazas vaciadas en la fiesta de Halloween.

Comprar y Almacenar

Todas las calabazas de invierno pueden almacenarse durante largos períodos de tiempo. Cómpralas siempre de textura firme y con la piel clara, lisa y sin manchas.



Preparación

Las calabazas más grandes, así como aquellas utilizadas para hacer purés o sopas, deben pelarse y cortarse a trozos, descartando las semillas del interior (izquierda).

Cocción

Las calabazas se hierven con un poco de agua durante unos 20 minutos, hasta que están tiernas, y luego se chafa la pulpa y se sirve con un poco de mantequilla y mucha sal y pimienta. Las calabazas más pequeñas pueden cocerse enteras al horno con su piel y luego cortarse por la mitad, despepitarse y servirse con mantequilla y jarabe de arce. Las calabazas dulces así como otras calabazas de invierno también pueden saltearse ligeramente con un poco de mantequilla antes de mezclarlas con caldo, nata o salsa de tomate.

CALABAZAS EXOTICAS

Si bien las calabazas más comunes son originarias de América, muchas otras especies proceden de países del Viejo Mundo, de África, la India y el Extremo Oriente. De todos modos, con el paso de los siglos, las semillas de diversas especies de calabaza y los hombres que las consumen han cruzado muchos mares y continentes, de modo que hoy en día son muchas las especies de calabaza comunes en el mundo entero. Todas ellas pertenecen a la

misma familia de las *Cucurbitáceas*, y todas ellas se caracterizan por lo rápido que crecen en unas plantas llamadas calabaceras.

Calabaza Africana: En muchas partes de África las calabazas se cultivan principalmente por sus semillas secas. Pueden ser enormes y sus cáscaras se usan para hacer instrumentos musicales, jicaras y vasijas. El fruto joven es muy amargo y se usa para dar consistencia a guisos muy picantes, como ciertos curries.

Chayote: El chayote o chow-chow es una calabaza muy popular en diversas partes del mundo y puede encontrarse en las tiendas especializadas en comida étnica china, africana, india o caribeña. En cada uno de estos países es conocido con un nombre diferente: cristofina es el nombre caribeño; chinchayote, shu-shu y choko son tres de los otros nombres con que se los conocen. La especie de los chayotes se originó en México

pero después de la invasión de los españoles, fue cultivada en amplias regiones tropicales. El chayote es un fruto grande en forma de pera, con un gran hueso central y la piel color crema o verde claro. Tiene un sabor poco definido, similar al de la calabaza de agua, y una textura algo más firme. Se usa con frecuencia en la cocina caribeña, básicamente como guarnición o para hacer soufflés. Otro uso frecuente es como ingrediente crudo en ensaladas.

Melón Amargo Chino: Esta es una calabaza muy común en diversas partes de Asia, donde se la conoce por una verdadera miríada de denominaciones como calabaza amarga o pepino amargo, para citar solamente dos. Son muy populares en toda Asia y se consumen cuando son muy jóvenes, aunque resultan muy amargas, y en los países occidentales sólo se consumen muy raramente. Tienen la piel verrugosa y espinosa. La piel es de color blanco cuando son jóvenes, pero cuando llevan ya un cierto tiempo en la tienda es probable que hayan madurado y sean verdes. Muchas recetas de origen chino sugieren partir estas calabazas por la mitad, extraer la pulpa y luego cortarla a rodajas antes de hervirla, durante varios minutos, para reducir su amargor. Hecho ésto pueden añadirse a las fritadas y a otros platos típicos orientales.



Página izquierda: Calabaza dulce y común.

Arriba: Melón amargo chino.

Centro: Luffa.

Debajo: Chayote.



Lufa Lisa y Nervuda: La lufa lisa o calabaza de estropajo es una de las plantas más extrañas que existen. Cuando es joven es comestible, aunque no es muy apreciada. Pero la verdad es que se cultiva casi exclusivamente para hacer esponjas y estropajos de baño. Las lufas, una vez maduras, se arrancan de la planta y, tras despojarlas de su piel y de sus pepitas, se dejan secar. Así se van convirtiendo gradualmente en una especie de esqueleto fibroso, y poco después se las puede encontrar en los cuartos de baño del mundo entero. La lufa nervuda se consume con mayor frecuencia, aunque también es comestible solamente cuando es joven. Su sabor es algo parecido al de los calabacines y lo mejor es prepararlas del mismo modo que éstos, ya sea fritas con un poco de mantequilla o guisadas con tomate, ajo y aceite.

PEPINOS



Según los chinos, los alimentos se deben valorar por su sabor y por su textura. Los pepinos tienen una textura singular y un sabor agradablemente fresco. Una merienda a base de rodajas de pepino finamente cortadas entre dos rebanadas de pan untadas con mantequilla proporciona una sinfonía de contrastes: la blandura del pan, la cremosidad de la mantequilla y la crujiente textura del pepino.

Variedades

Pepino Inglés: Este es el tipo de pepino con el que más familiarizados están los ingleses. Tiene muy pocas semillas y la piel algo más fina que el pepino de piel rugosa.

Pepinillo: Es un tipo de pepino pequeño, con diminutos bultos en la piel; se escabechan en vinagre y se consumen como guarnición de platos fríos o cortados a trocitos con mayonesa.

Kirbys: Es un tipo de pepinillo pequeño típicos de Estados Unidos; se usan como conserva.

Pepinos Rugosos: Son algo más pequeños que la mayoría de pepinos, tienen más semillas y una piel más gruesa y rugosa. En Francia pueden comprarse en todas las verdulerías, pero en otros países solamente están disponibles en las tiendas especializadas en alimentación. Los pepinos rugosos de piel cerosa tienen que pelarse antes de consumirse, pero la mayoría de los pepinos rugosos que se venden en Europa no son cerosos y pueden comerse sin pelar.

Comprar y Almacenar

Los pepinos deben ser firmes de punta a punta. Normalmente se venden ya envueltos con película protectora de plástico y pueden guardarse en el cajón de las verduras del frigorífico durante una semana. Una vez iniciado un pepino, lo mejor es prescindir de esta envoltura de plástico, y cuando el pepino empieza a estar blando lo mejor es tirarlo.

Preparación

El hecho de pelar o no los pepinos es una cuestión de preferencias personales, pero si no piensa pelarlos es necesario lavarlos bien. Algunos agricultores usan ceras para darles un acabado brillante, y éstos sí deben pelarse incuestionablemente.

Izquierda: Pepinos.

Página derecha, arriba: Pepinos de piel rugosa y pepinos jóvenes.

Página derecha, abajo: Kirbys.



Servir

Los pepinos cortados a rodajas finas se sirven con una vinagreta o un poco de nata agria. En Grecia el pepino es uno de los ingredientes esenciales de una *horiatiki salata*, ensalada típica que consiste en gruesas rodajas de pepino servidas con tomate, pimiento y queso feta aderezadas con un poco de aceite de oliva y unas gotas de vinagre de vino. La sopa de pepino fría es un manjar delicioso, y el pepino también puede convertirse en puré y mezclarse con yogur, ajo y hierbas aromáticas, y servirse con un poco de nata agria.

Cocción

Normalmente los pepinos se sirven crudos, pero cocidos resultan sorprendentemente sabrosos. Se corta el pepino a rodajas, se descartan las semillas y se hierven a fuego moderado unos minutos, hasta que están tiernos. Una vez escurridos, se pasan por la sartén con nata y hierbas aromáticas.





— SIETE —

FRUTA



Tomates

Berenjenas

Pimientos

Chiles

Plátanos y Bananas

Ackees

Aguacates

Fruto del Arbol del Pan



TOMATES

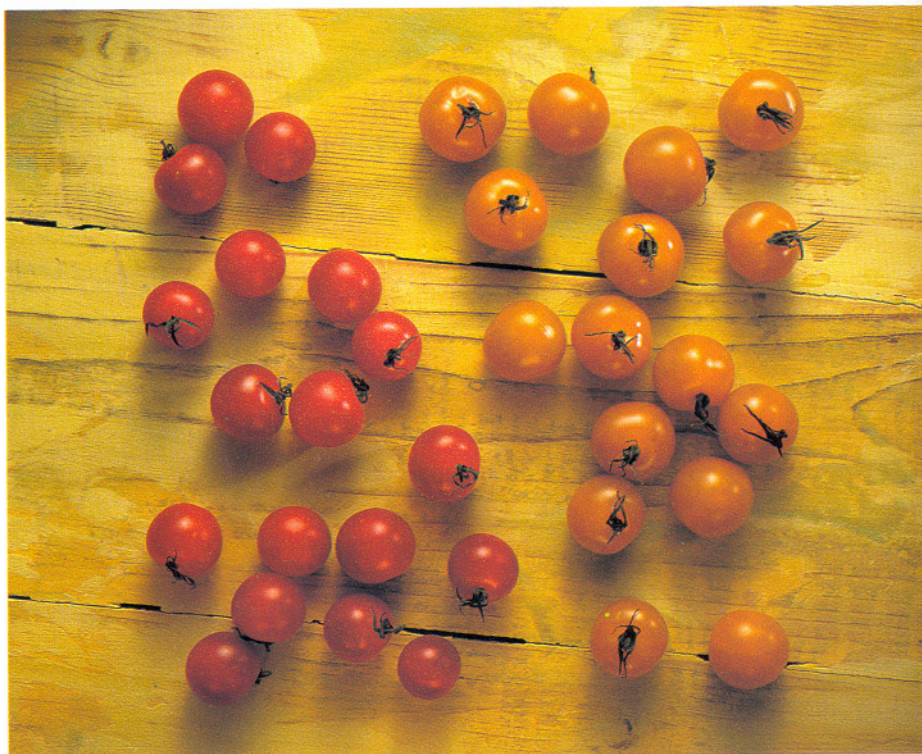
Junto con las cebollas, los tomates son uno de los más importantes ingredientes frescos que se usan en la cocina. En la cocina mediterránea son un elemento fundamental. Junto con el ajo y el aceite de oliva constituyen la base de tantas recetas españolas, italianas y provenzales que resulta verdaderamente difícil encontrar muchos platos en los que no estén incluidos de una forma u otra.

Historia

Los tomates están relacionados con las patatas, las berenjenas y los pimientos dulces, y todos ellos son miembros de la familia de las Solanáceas. Algunas especies venenosas pertenecientes a esta familia pueden haber sido las causantes de que nuestros antepasados no comiesen tomates. De hecho, las hojas de las tomateras son tóxicas y pueden producir dolores de estómago muy fuertes. Los tomates son originarios de las regiones más occidentales de América del Sur. Durante el tiempo de la invasión española, en el siglo XVI, fueron ampliamente cultivados en toda América del Sur y en México. Hernán Cortés, el conquistador de los aztecas, mandó las primeras tomateras, una variedad que daba un fruto de color amarillo, a España.

De todos modos, una vez llegado el tomate a Europa, los europeos no se lanzaron sobre él como si fuera una "manzana de oro". Muchos horticultores ingleses empezaron a cultivarlos como plantas puramente ornamentales para embellecer sus jardines. España se considera el primer país en haber utilizado los tomates con finalidades gastronómicas, comiéndolos crudos o cocidos y aderezándolos con aceite y especias. Tras ellos hicieron lo propio los italianos, pero en todas partes el tomate era mirado con suspicacia.

Los primeros tomates rojos llegaron a Europa en el siglo XVIII, llevados a Italia por dos sacerdotes jesuitas. A partir de este momento fueron gradualmente aceptados en el norte de Europa, donde, a mediados del siglo XIX, se cultivaban ampliamente y se comían crudos y cocidos o se usaban para hacer conservas.



Arriba: Tomates cherry rojos y amarillos.

Debajo: Tomates pera amarillos.

Página derecha, arriba: Tomates redondos.

Página derecha, abajo: Tomates beefsteak.

Variedades

Son incontables las variedades de tomates que existen, y abarcan desde el enorme tomate buey, que puede medir 10 cm de ancho, hasta los diminutos tomates cereza. También los hay de muchas formas -alargados, redondos o ligeramente aplastados y en forma de pera.

Tomates Beefsteak: Grandes, de color rojo oscuro y con protuberancias. Tienen un sabor excelente y son buenos para hacer ensaladas.

Tomates Enlatados: Los tomates son uno de los productos vegetales que mejor soportan el enlatado, pero evite aquellos que hayan sido aromatizados con ajo o hierbas. Es mucho mejor añadir uno mismo el aderezo.

Tomates Cereza: Son pequeños y delicados y tienen un sabor dulce. Aunque algo más caros que los normales, vale la pena pagar un poco más pues mejoran las ensaladas y otros platos.

Tomates Ciruela: Muy sabrosos y con menos pepitas que la mayoría de tomates normales. Se cultivan sobre todo en Italia y son los más recomendados para cocinar, aunque pueden consumirse crudos en ensaladas.



Tomates Redondos o de Ensalada: Son los tomates que se encuentran normalmente en las verdulerías o en los supermercados. Varían de tamaño según cuál sea la variedad exacta a que pertenezcan y la época del año de que se trate. Los tomates madurados al sol son los más sabrosos. Son muy versátiles y pueden utilizarse de muchos modos en la cocina. Añadiéndoles una pizca de azúcar y procurando aliñar bien el plato de que se trate, se puede contrarrestar cualquier defecto en la intensidad de su sabor.

Tomates Secados al Sol: Esta es una de las modas gastronómicas introducidas a finales de los ochenta y principios de los noventa. Aportan un sabor muy sugerente a muchos platos de origen mediterráneo, pero no hay que usarlos de un modo indiscriminado.

Puré de Tomate: Es muy útil para introducir un intenso sabor a tomate, pero si no se quiere que el sabor domine completamente y se imponga al de los demás ingredientes hay que usarlo con muchísimo cuidado. Los tarros con tapa de rosca son mejores que las latas, porque una vez abiertos se mantienen en el frigorífico entre cuatro y seis semanas.

Tomates Amarillos: Son exactamente iguales que los rojos -pueden ser redondos, con forma de cereza o de ciruela-, pero de color amarillo.

Comprar y Almacenar

Los tomates deberían dejarse madurar lentamente en la tomatera para que su sabor pudiera desarrollarse plenamente. Los mejores tomates son aquellos que uno mismo cultiva en su huerto o jardín, y después de ellos están aquellos cultivados en el mismo lugar en donde se comercializan. Cuando compre tomates en la verdulería o en el supermercado, compruebe el estado de la parte verde frondosa superior; cuanto mejor sea su aspecto, mejor será el tomate. Compre tomates grandes (beefsteak) o pequeños (cereza) para las ensaladas, y tomates ciruela para hacer salsas. Los tomates más claros o verdosos tenderán a enrojecer si se guardan en una bolsa de papel de estraza o en el cajón de las verduras de la nevera, pero si tiene la intención de usarlos inmediatamente, lo mejor es que compre aquellos que tengan un color más rojo. Los tomates muy maduros, cuya piel se ha cuarteado y que parecen haber explotado y estar expeliendo sus zumos, son excelentes para hacer sopa de tomate. Pero compruebe que no presenten signos de enmohecimiento, ya que de lo contrario echará a perder el fruto de todos sus esfuerzos.

Preparación

Corte los tomates a rodajas en sentido horizontal en vez de en sentido vertical para las ensaladas y las coberturas de pizza. Para hacer gajos, córtelos de arriba a abajo: primero por la mitad o a cuartos, y después en dos o tres trozos, en función del tamaño del tomate.

Cocción

Entre las muchas recetas clásicas en las que intervienen los tomates destaca la sopa de tomate, que adquiere un delicado color anaranjado cuando se le añade caldo o leche, y que también puede mezclarse con otras verduras y aderezarse con ajo y albahaca. Los nombres de recetas que llevan el añadido *à la provençale* indican que hay tomates. En la cocina provenzal y en la italiana, los tomates suelen combinarse con el pescado, la carne y las verduras, así como usarse en salsas y rellenos, además de con pasta y en soberbias ensaladas. La italiana *salata tri colore* es una combinación de tomates grandes, mozzarella y albahaca (los colores de la bandera italiana). La astringencia natural de los tomates significa que, cuando se utilizan en las ensaladas, basta rociarlos con un poco de aceite de oliva.



Picadillo de Tomate

Un picadillo de tomate añade sabor a toda clase de platos de carne y también a recetas vegetarianas. Incluso en comidas rústicas, los tomates deberían pelarse, dado que la piel puede ser demasiado molesta una vez cocida. Para elaborar determinadas salsas, también se recomienda despepitarnos, en cuyo caso hay que cortarlos por la mitad, vaciarlos de pepitas antes de proceder a hacer un picadillo (*arriba*).



Cómo pelar tomates

Haga un corte en cruz en la parte superior de los tomates, póngalos en un recipiente y eche por encima agua hirviendo. Déjelos en remojo un minuto (*arriba*) y luego retire la piel. Proceda por turnos- no ponga más de cinco tomates a la vez en la olla- sino no solamente se desprenderá la piel, sino que los tomates en remojo empezarán a cocerse. Hierva de nuevo el agua de la olla al terminar una tanda.

BERENJENAS

Son muchas las variedades de berenjenas que se cultivan y se consumen en diversos lugares de todo el mundo. En Europa, Asia y América, las berenjenas aparecen como ingrediente básico en multitud de recetas diferentes.

Historia

Aunque las berenjenas son un miembro de la familia de las solanáceas, lo que las relaciona con las patatas, los tomates y los pimientos, el hecho es que no fueron descubiertas en el Nuevo Mundo. La primera mención a su cultivo está registrada en China en el año 5 antes de Cristo, y se cree que en la India se consumían berenjenas desde mucho antes. Los árabes introdujeron la berenjena en España hace unos 1200 años, y desde entonces empezó a cultivarse extensamente en Andalucía. Es muy probable que también entonces la introdujeran



en Italia y que desde allí se extendiera a diversas partes del sur y del este de Europa. A pesar de su popularidad en Europa, las berenjenas no se han vuelto populares en Inglaterra y los Estados Unidos hasta tiempos muy recientes; aunque varias generaciones de escritores gastronómicos conocían sus propiedades, solamente muy de vez en cuando daban recetas para cocinar con ellas.

*Página izquierda, arriba: Tomates ciruela.
Arriba: Berenjenas.
Sobre estas líneas: Berenjenas jóvenes.
Izquierda: Berenjenas japonesas.*

Mientras, en el sur y en el este de Europa las berenjenas se han convertido en un producto muy apreciado, y hoy son uno de los vegetales más populares en el Mediterráneo. Italia, Grecia y Turquía alardean de conocer más de cien maneras diferentes de cocinarlas. También son uno de los ingredientes básicos en la cocina del Oriente Medio y del Oriente Bajo.

Variedades

Hay muchas variedades diferentes que difieren entre sí en color, forma y tamaño, según el país de origen. Algunas berenjenas pequeñas de color blanco marfil y las berenjenas regordetas parecen huevos grandes (de ahí el nombre que les dan en Estados Unidos: eggplant, "*planta huevo*"). Las berenjenas de piel listada pueden ser de color morado o rosa y estar salpicadas con rayas blancas irregulares. Las berenjenas japonesas son rectas y muy estrechas, y varían en color desde el púrpura, pasando por el blanco, hasta el morado oscuro. Tiene una pulpa tierna, de sabor ligeramente dulce. La mayoría de las berenjenas, de todos modos, son de color morado oscuro o casi negras, y pueden ser largas y delgadas o planas. Todas las berenjenas tienen un sabor y una textura





muy parecidos: su sabor no es muy intenso, pero una vez cocidas adquieren un toque como ahumado; su pulpa es esponjosa al tacto si están crudas, y blanda una vez cocidas.

Comprar y Almacenar

Las berenjenas tienen que ser consistentes y firmes al tacto, y tener la piel lisa, brillante y sin manchas. Se conservan bien en el cajón de las verduras del frigorífico, durante dos semanas.

Preparación

Al freír berenjenas cortadas a rodajas, es buena idea salarlas para reducir algo su grado de humedad y evitar que absorban cantidades enormes de aceite durante la cocción (de todos modos absorberán aceite, pero salándolas reducimos su capacidad de absorción). La salazón solía aconsejarse para reducir el

amargor de la pulpa, pero hoy las variedades comercializadas son raramente amargas. Para salar berenjenas, córtelas a rodajas o en segmentos (*fotos de la derecha*) y espolvoréelas generosamente con sal. Déjelas escurrir en un colador durante una hora y luego exprime con cuidado cada rodaja para extraer la humedad acumulada o séquelas con cuidado golpeándolas contra un trozo de muselina.

Cocción

Las rodajas de berenjena pueden freírse con aceite de oliva, previamente rebozadas, una popular forma de prepararlas es como aperitivo tanto en Grecia como en Italia. Para hacer *moussaka*, *parmigiana* y otros platos en los que las berenjenas forman capas con otros ingredientes, páselas brevemente por una sartén con aceite de oliva. Les dará una costra



exterior y el interior permanece blando. Para hacer un puré de berenjenas como en la receta del Caviar del Pobre, primero hay que pinchar bien las berenjenas con las puntas de un tenedor y luego asarlas en el horno moderadamente caliente durante unos 30 minutos, hasta que estén tiernas. Luego se extrae la pulpa con una cuchara y se mezcla con cebolla, zumo de limón y aceite de oliva. Uno de los platos más famosos en los que interviene la berenjena es el *Imam Bayaldi*, que consiste en berenjenas fritas rellenas con cebolla, ajo, tomate, especias y cantidades abundantes de aceite de oliva.

Página izquierda, arriba: Berenjenas blancas. Página izquierda, abajo: Berenjenas listadas. Arriba: Berenjenas tailandesas, de las variantes blanca, amarilla y la berenjena guisante.

PIMIENTOS

A pesar de la similitud del nombre, los pimientos nada tienen que ver con la especia llamada pimienta, aunque los antiguos exploradores pudieron haberse confundido al pensar que el fruto de la planta arbustiva tenía un parecido significativo con la especia que andaban buscando. Trás más de 400 años de persistencia de aquel antiguo error, el nombre "pimiento" se ha impuesto definitivamente.

Historia

Uno de los objetivos de los viajes de Cristóbal Colón y los conquistadores era el de encontrar las mismas especias que Marco Polo había encontrado cien años antes en sus viajes al Lejano Oriente. En vez de las Indias, Colón descubrió América, y en vez de especias encontró maíz, patatas y tomates. Seguramente se dio cuenta, también, de que los nativos condimentaban su comida con pimientos molidos, y dado que era un producto picante, como la pimienta, es posible que condicionara la objetividad de su forma de ver las cosas. A su regreso se llevó aquellos vegetales, los describió como pimientos y los presentó como más intensos de sabor que los del Cáucaso.





Variedades

Tanto los pimientos como los chiles son miembros de la familia capsicum. Para distinguir entre sus diversas especies, se usan apelativos como los de pimientos dulces, pimientos campana e incluso pimientos morro de vaca. Además, la gama de colores es muy variada: rojos, verdes, amarillos, blancos, naranja e incluso morado oscuro, casi negro. El color de un pimiento nos da algunas indicaciones acerca de su sabor. Los pimientos verdes son los menos maduros y tienen un fuerte sabor a "crudo". Los pimientos rojos son pimientos verdes madurados y son claramente más dulces. Los pimientos amarillos/naranja tienen un sabor más o menos parecido al de los pimientos rojos, aunque tal vez ligeramente menos dulce, y hay que tener un paladar bastante fino para detectar la diferencia. Los pimientos negros tienen un sabor parecido a los pimientos verdes, pero una vez cocidos resultan algo decepcionantes porque se vuelven de color verde; así que si uno decide comprarlos por la espectacularidad de su color, lo mejor es que los utilice crudos en ensaladas. En Grecia y en varias partes del sur de Europa hay un tipo de pimientos largos y delgados, que tienen un sabor más dulce y picante que los de forma de campana, aunque ello tal vez se deba a que se cultivan en el mismo lugar en que se consumen y en consecuencia suelen ser siempre más frescos que los importados.

Comprar y Almacenar

Los pimientos tienen que tener la piel lisa y brillante, un aspecto sano, duro y fresco; evite los que estén arrugados o que tengan partes blandas o manchas húmedas. Se pueden conservar unos cuantos días en la nevera.

Preparación

Para preparar pimientos rellenos, se corta la parte del rabillo y se extrae la parte interior con el meollo y las semillas. El corazón y las semillas se extraen muy fácilmente cortando los pimientos por la mitad, a cuartos o a rodajas.

Cocción

Son muchísimas las formas de cocción de los pimientos. Cortados a rodajas, pueden freírse con cebolla y ajo en aceite de oliva y guisarlos con tomate y hierbas aromáticas. Este es el procedimiento básico para hacer la ratatouille, a la que se le pueden añadir calabacines o también berenjenas. Los pimientos pueden asarse también con los ingredientes de la ratatouille o con cebollas y ajo. Se cortan a trozos grandes, se colocan en una fuente y se rocían con aceite de oliva, albahaca y otros condimentos. Se asan en el horno muy caliente (220°C, Gas 7) durante unos 30 minutos, y hay que ir dándoles la vuelta de vez en cuando. Los pimientos asados a la parrilla son un plato deliciosamente exquisito. Una vez asados se pueden pelar y añadirse a una ensalada.

Página izquierda, arriba: Pimientos rojos, verdes y de color naranja.

Página izquierda, abajo: Pimientos amarillos.

Arriba, a la izquierda: Pimientos blancos.

Sobre estas líneas: Pimientos morados.



Cómo Pelar Pimientos

Se cortan los pimientos a cuartos en sentido longitudinal y se asan en la parrilla, con la parte de la piel hacia arriba (*arriba*), hasta que la piel queda uniformemente chamuscada y cubierta de ampollas. Se colocan luego en una bolsa de plástico y se cierra ésta haciendo un nudo no muy fuerte. Se dejan en reposo unos cuantos minutos y luego se sacan de la bolsa. La piel puede extraerse entonces fácilmente.

CHILES

Hay personas a las que les gustan tanto las comidas picantes que siempre tienen a mano un tarro lleno de chiles secos, y a la menor ocasión esparcen su contenido sobre cualquier plato de comida. Pese a ser una forma de proceder algo exagerada, los chiles, más que cualquier otro ingrediente, son los más capacitados para dar vida a muchos platos.

Variedades

Los chiles son el condimento más importante en el mundo entero después de la sal. A diferencia de los pimientos, con los que están estrechamente relacionados, las diferentes variedades de chile pueden tener valores muy variables en cuanto a lo fuertes y picantes que pueden ser, en una gama que va desde los que "apenas se pueden soportar" hasta los que "hacen sacar fuego por la boca".

Chile Anaheim: Un chile largo y delgado con el extremo romo, que recibe su nombre de la ciudad californiana. Puede ser de color rojo o verde y tiene un sabor dulce y suave.

Chile Ancho: Tiene el aspecto de un pimiento



pequeño. Tiene un sabor tan suave que el paladar puede apreciar su dulzor subyacente.

Chile Ojo de Pájaro: Son chiles pequeños de color rojo y muy picantes. También se les conoce a veces como chiles pequin.

Pimienta de Cayena: Es el nombre que se da a las semillas y vainas de chile secas y molidas. El nombre proviene de la capital de la Guayana francesa, al norte de Brasil, aunque el chile de cayena ya no se cultiva allí y de hecho la pimienta de Cayena se elabora con chiles cultivados en diversas partes del mundo.

Chile Jalapeño: Muy popular en América; es verde oscuro y después se vuelve rojo.

Habañero: Conocido como Gorro Escocés, es el más picante de todos los chiles. Es pequeño y de color verde, rojo o amarillo, aunque el color no da ninguna pista sobre lo picante que puede ser, por lo que no hay que suponer que los de color verde son menos fuertes. Todos son muy picantes. Viene de México y aparece en platos de la cocina mexicana y caribeña.

Espiga de Oro: Es un fruto grande, de color verde-amarillo claro que crece en el suroeste de los Estados Unidos. Es muy picante.

Arriba: Chiles Ojo de Pájaro.

Izquierda: Chiles Habañero (dentro del cuenco y debajo) y Chiles amarillos.



Poblano: De color verde oscuro, es un tipo de chile pequeño, que se sirve entero en España, unas veces asado, otras veces a la parrilla. La mayoría de estos chiles no son muy picantes, pero también es posible que le sirvan alguno de la variedad más fuerte, por lo que es desaconsejable comerlos enteros.

Chile Rojo: Son unos chiles largos y bastante arrugados. Al principio son de color verde y gradualmente se van volviendo de color rojo conforme van madurando. Varían mucho en cuanto a su calidad de picantes y, debido a lo largos y delgados que son, resultan bastante complicados de preparar.

Chile Serrano: Es un tipo de chile largo, de color rojo y extremadamente picante.

Tabasco: Es una salsa hecha con chiles, sal y vinagre, originaria de Nueva Orleans. Es una salsa picante, muy popular en la cocina criolla, caribeña y mexicana, y de hecho en cualquier plato de cualquier cocina que precise un poco de sabor fuerte en el último minuto.

Chile amarillo: Son una especie de pimientos pequeños, que de hecho varían entre el verde y el amarillo, y que son más o menos picantes.

Comprar y Almacenar

Algunos chiles frescos tienen la piel arrugada aún cuando están en su mejor momento, por lo que esta característica no es un buen indicador de su estado de frescor. De todos modos, no tienen que presentar manchas, y es preciso evitar aquellos que sean demasiado blandos o que presenten alguna imperfección visible. La sustancia que hace que el chile sea picante es un aceite volátil llamado capsicina. Esta sustancia difiere no sólo de un tipo a otro de planta, sino también en función de las condiciones en que éstas son cultivadas: cuanto más esfuerzos tiene que hacer una planta para sobrevivir en términos de luz, agua, suelo, etc., más capsicina producirá. Por consiguiente, es imposible decir cómo es un chile en concreto antes de probarlo, aunque algunos tipos son más picantes que otros. La creencia de que los chiles verdes son menos picantes que los rojos no es necesariamente cierta; por lo general, los chiles rojos habrán tenido más tiempo para madurar al sol, lo que probablemente signifique que hayan tenido tiempo de convertir toda esta

energía solar en un cierto dulzor. Los chiles pueden guardarse en una bolsa de plástico en la nevera durante unos cuantos días.

Preparación

La capsicina de los chiles se concentra en la parte del meollo que hay dentro de las vainas, por lo que éste debe descartarse, al igual que las semillas (*debajo*), a menos que se pretenda que sean lo más picantes posible. La capsicina irrita la piel, especialmente los ojos, por lo que conviene tener mucho cuidado al manejar



chiles. Para hacerlo hay que usar guantes de cocina o lavarse bien las manos después de manipularlos. Si se frota los ojos después de tocar chiles, seguro que lo lamenta aunque se haya lavado bien las manos.

Cocción

En la cocina mexicana los chiles desempeñan un papel fundamental. Es difícil pensar en un plato típico mexicano que no contenga chiles frescos o en lata, secos o molidos. Además de las mexicanas, otras cocinas sienten un apego especial por el chile. Son esenciales para elaborar curries y otros platos propios de la cocina hindú y del extremo Oriente, y también se usan en las cocinas criolla y caribeña. Si usted está acostumbrado a las comidas fuertes y las tolera bien, no hay razón para que se prive de utilizar tantos chiles como quiera. Pero hay que usarlos con discreción, porque si se equivoca en las medidas, puede resultar un plato tan picante que sea incomedible.

Arriba: Chiles Ancho y Chiles Anaheim (sobre la tajadera).

PLATANOS Y BANANAS VERDES

Aunque los plátanos maduros son auténticas frutas que se consumen casi exclusivamente como postre, los plátanos grandes y verdes pueden considerarse razonablemente como un miembro más de la familia de las verduras, dado que tienen un sabor característico en este sentido y que normalmente se toman como primer plato o plato principal una vez cocidos.

Variedades

Plátanos Grandes: También conocidos como plátanos de cocina. Tienen una pulpa más áspera y un sabor más fuerte que los plátanos de pulpa dulce. Aunque superficialmente parecen iguales que los plátanos de postre, vistos de cerca son más grandes y pesados. Pueden variar mucho de color desde el fruto sin madurar, que es totalmente verde, hasta los que son amarillos con manchas negras, que es cuando el fruto está ya completamente maduro.

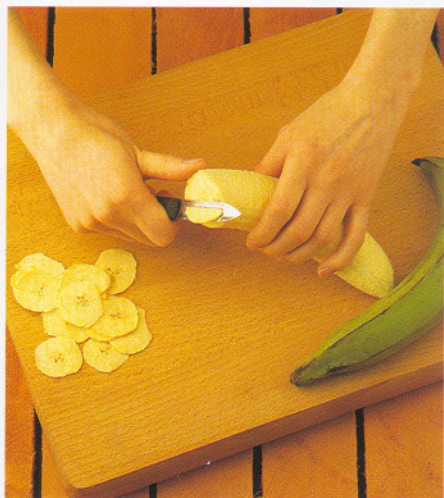
Bananas Verdes: Sólo determinados tipos de bananas verdes se utilizan en las cocinas caribeña y africana, y las bananas de color verdoso que hay en los supermercados occidentales son plátanos de postre que no han madurado del todo. Si necesita bananas verdes para una receta, lo mejor es que los compre en una tienda de productos africanos o de las Indias occidentales.

Preparación

Plátanos Grandes: Son extraordinariamente crudos y hay que cocerlos antes de poderlos consumir. A menos que estén muy maduros, la piel es difícil de arrancar. En los plátanos grandes amarillos y verdes, se corta el fruto en varios trozos, se hace una incisión siguiendo la línea de la nervadura de cada trozo. Luego se separa la piel de la pulpa y se tira de la primera hasta desprenderla completamente (*debajo*).



Una vez pelados, se cortan a rodajas y luego se asan o se frien. Igual que las bananas, los plátanos se decoloran al poco rato de pelarlos, por eso, si no hay que usarlos inmediatamente, lo mejor es rociarlos con un poco de zumo de limón o sumergirlos en un bol con agua salada.



Bananas Verdes: Se preparan de modo similar a los plátanos de cocinar y como éstos, no es conveniente comerlas crudas; normalmente hay que hervirlas primero, tanto con piel como peladas, según indique la receta.

Si se quiere hacer que los trozos de banana queden crujientes, hay que utilizar un pelaverduras y cortarlas a rodajitas que sean lo más finas posible (*izquierda*).

Para cocer plátanos de cocina o bananas verdes con su piel, hay que hacer una incisión longitudinal en la misma, y ponerlos en un bol con agua salada, llevar ésta a ebullición y dejarlos hervir a fuego lento durante unos 20 minutos, hasta que estén tiernos, y luego dejarlos enfriar. La piel puede sacarse entonces con más facilidad, antes de cortarlos a rodajas.

Cocción y Uso

Tanto los plátanos de cocinar como las bananas verdes tienen un excelente sabor. En muchas recetas africanas y caribeñas se asan o se frien y luego se sirven tal cual,

simplemente con un poco de sal. De todos modos, si se hierven, pueden cortarse a trozos y servirse en ensalada, simplemente con unas rodajas de cebolla, o formando parte de ensaladas más sofisticadas, como la ensalada gado gado, que contiene además mango, aguacate, lechuga y langostinos.

Con los plátanos de cocinar también puede elaborarse una sopa deliciosa, que a menudo se combina con maíz dulce. Después de hacer un sofrito con ajo y cebolla, se mezcla con un par de plátanos pelados y cortados a rodajas, junto con un poco de tomate, si se quiere. Se deja freír ligeramente durante unos minutos y luego se añade caldo vegetal hasta cubrir y uno o dos chiles cortados a trocitos, con unos 175 gramos de maíz dulce. Se deja hervir todo a fuego lento hasta que el plátano esté tierno.

Página izquierda, arriba: Plátanos de cocinar.

Página izquierda, abajo: Bananas verdes.

Debajo: Ackees en conserva.

ACKEES

El ackee es un fruto tropical que se utiliza en diversos platos tradicionales, la mayoría de ellos de origen caribeño, donde esta fruta es muy popular. La fruta es de color rojo brillante y, cuando está madura, se abre completamente dejando al descubierto tres grandes semillas negras y una pulpa blanda y cremosa que tiene aspecto de huevos revueltos. Su sabor en cierto modo recuerda al del limón y tradicionalmente se sirve, por ejemplo en uno de los platos típicos de la cocina jamaicana, acompañando al pescado salado. Compre solamente frutos bien maduros, pues algunas partes de los que están sin madurar pueden resultar tóxicas.

De todos modos, a menos que visite algún país del Caribe, lo más probable es que encuentre los ackees enlatados; de hecho, la mayoría de recetas que lo utilizan ya prevén utilizarlos en conserva, pues son un buen sustituto del fresco. La cocina jamaicana usa también los ackees para aportar un toque de sabor a muchos platos a base de verduras y judías. El ackee enlatado necesita muy poca cocción y solamente se añade al resto de los ingredientes en el último minuto. Hay que tener cuidado al remover para mezclarlo porque se rompe muy fácilmente.



AGUACATES



El aguacate es una fruta que ha recibido nombres muy exóticos, entre ellos pera de mantequilla y pera aligátor. El nombre de pera de mantequilla era por su textura, pero el de pera aligátor era su nombre español original. Este nombre deriva de una forma incorrecta de pronunciar en español la palabra con que los aztecas denominaban a esta fruta, *ahuacatl*, de donde empezó a decirse aligátor, y tras varias transformaciones, acabó llamándose aguacate.

Historia

El aguacate es un fruto originario de México. Pese a haber sido "descubierto" por los primeros exploradores, en Europa no se convirtió en una fruta popular hasta mediados de este mismo siglo, cuando las facilidades del

transporte moderno posibilitaron que los horticultores californianos, que a mediados del siglo XIX empezaron a cultivar aguacates, pudieran comercializarlos en todo el mundo. Actualmente los principales países exportadores son África del Sur y Australia.

Nutrición

El aguacate es rico en proteínas e hidratos de carbono. Es una de las pocas frutas que contiene grasas, y también es rica en potasio, vitamina C, determinadas vitaminas de la clase B y vitamina E. Su riqueza en aceites, en particular su contenido en vitamina E, significa que no sólo es útil como alimento, sino también para el cuidado de la piel y el cabello, algo que aztecas e incas conocían perfectamente hace

más de mil años. La industria cosmética estaba dando sus primeros pasos, pero al descubrir las virtudes del aguacate dio un gran salto hacia delante. Por su contenido proteínico y vitamínico, son un alimento muy apropiado para los niños. Es una fruta muy fácil de mezclar con otros ingredientes, y a los niños les encanta su cremosa textura y su agradable sabor.

Variedades

Hay cuatro variedades de aguacate: la Hass, pequeña, nudosa y de color negro morado; la Ettinger y la Fuerte, que tienen forma de pera y una piel lisa y verde, y la Nabal, que tiene una forma más redondeada. La Hass tiene la pulpa amarillenta, y los aguacates de color verde tienen una pulpa entre amarilla y verde claro.

Comprar y Almacenar

El principal problema al comprar aguacates es que nunca están todo lo maduros que uno quisiera que estuvieran. ¿Cuántas veces habrá usted visto a un comprador parado ante los estantes de frutas del supermercado buscando esa criatura rarísima que es un aguacate en el grado adecuado de maduración? La mayor parte de las veces están duros como piedras o están blandos y con todos los signos de haber dejado atrás su mejor momento. Lo mejor, en estos casos, es comprar los aguacates unos días antes de cuando vamos a necesitarlos. Un aguacate verde tardará en madurar entre 4 y 7 días, a temperatura ambiente.

Una vez esté maduro, es posible tenerlo en la nevera unos cuantos días, pero es preciso planificar las cosas con bastante antelación si se quiere poder utilizar los aguacates en su punto idóneo de maduración.

La única alternativa es dar vueltas y más vueltas hasta encontrar ejemplares perfectamente maduros, pero no pasados. Un aguacate perfecto tiene que tener la piel sin ningún tipo de mancha o imperfección, ni macaduras de color marrón o negro. Si está maduro, tiene que "resistir" ligeramente al tacto,

pero sin llegar a ceder tanto que podamos considerarlo blando. Los aguacates excesivamente maduros hay que rechazarlos sin más consideraciones, por muy generoso que sea el descuento que nos ofrezca el verdulero para que nos los quedemos, pues su pulpa tendrá un aspecto desagradablemente marronoso y fibroso, y los pocos trozos de pulpa que conseguirá salvar una vez eliminada la parte mala, serán blandos y pastosos.

Preparación

Aunque sean unas frutas sin aparentes complicaciones, los aguacates pueden ser muy farragosos de manejar. Una vez pelados, uno se encuentra con un objeto escurridizo cuyo hueso parece casi imposible de extraer. Si su intención es comerse los aguacates por mitades, resulta bastante sencillo extraer el hueso una vez partido el fruto en dos partes. Si lo que quiere es cortar el aguacate a rodajas, puede usar un truco que yo aprendí de un amigo mío que es chef de cocina. Lo único que se necesita es un cuchillo bien afilado. Corte el aguacate por la mitad, retire el hueso y luego, con el aguacate todavía por pelar, haga unos cortes atravesando la piel y la pulpa. Hecho

ésto, retirar la piel resulta relativamente sencillo. Recuerde rociar los trozos de aguacate con un poco de zumo de limón, pues su pulpa se decolora fácilmente cuando es expuesta al aire.

Cocción

Los aguacates son muy populares crudos, pero pueden hacerse al horno, a la parrilla, en platos fritos o como ingrediente de algunas salsas.

Ideas para Usar los Aguacates

Además de acompañar a un plato de langostinos o usarse en una vinagreta, medio aguacate puede dar consistencia a una mixtura de tomate y pepino, a una crema de queso aromatizada con ajo o a una salsa con nata agria para una ensalada de patatas. Las rodajas de aguacate son deliciosas servidas con tomate y mozzarella, rociadas con aceite de oliva, zumo de limón y pimienta negra. También puede cortarlas a trozos para una ensalada, o convertirlos en puré para hacer una salsa espesa. En México, hay muchas recetas que utilizan los aguacates. La más conocida es la del Guacamole, aunque también interviene en sopas y guisos, además de usarse como guarnición en tacos y enchiladas.

FRUTO DEL ARBOL DEL PAN

El árbol del pan es el nombre de un árbol tropical que crece en las islas meridionales del Océano Pacífico. El fruto de este árbol es del tamaño de un melón pequeño, con una corteza rugosa y una pulpa de color claro y que tiene una consistencia algo harinosa.

Preparación

La fruta del árbol del pan tiene que pelarse, y el hueso del centro se descarta.

Cocción

El fruto del árbol del pan puede utilizarse del mismo modo que una patata: su pulpa puede hervirse, cocerse al horno o freírse. Es un alimento básico en muchos lugares del Pacífico, donde su pulpa se cuece al horno o, una vez secada y molida, se usa para hacer galletas, panes y budines. Cuando está maduro tiene un sabor dulce y una textura blanda.

Izquierda: Desde la derecha y en el sentido de las agujas del reloj: Aguacate Fuerte, Hass y Nabal. Derecha: Fruto del árbol del pan.







— OCHO —

VERDURAS DE ENSALADA



Lechuga

Oruga común

Endibia y Escarola

Rábanos

Berros

Mostaza

LECHUGA

Una característica de la lechuga que la distingue de todas las demás clases de verduras es que solamente es posible comprarla de una forma: fresca.

Historia

La lechuga se cultiva desde hace miles de años. En tiempos de los egipcios era una planta que se consagraba al dios de la fertilidad, ante cuyo altar se transportaban ceremoniosamente cajas llenas a rebosar de lechugas. Por aquel entonces se consideraba a la lechuga como un poderoso afrodisíaco, aunque para los griegos y los romanos la planta tenía unas propiedades completamente opuestas; consideraban que tenía efectos soporíficos. Actualmente los químicos han confirmado que la lechuga contiene una sustancia hipnótica relacionada con los opiáceos, y en los libros de hierbas medicinales la lechuga se recomienda como un buen remedio contra el insomnio.

Variedades

Hay cientos de variedades distintas de lechuga. Hoy en día, un número cada vez más grande están disponibles en las verdulerías y supermercados, de modo que las ensaladas fácilmente están llenas de color y textura.

Lechugas redondas

A veces denominadas lechugas de col o de cogollo, este tipo de lechugas tienen una forma parecida a una col o repollo. Entre las más conocidas se cuentan:

Lechuga Verde: Es la clásica lechuga que se cultiva en los huertos. Tiene un cogollo de color claro rodeado por hojas. Tiene un sabor muy agradable cuando es fresca.

Lechuga Rizada: Las lechugas rizadas, como por ejemplo la Iceberg, tienen una textura muy crujiente y mantienen toda su vitalidad mucho después de que la más fresca de las lechugas verdes se haya vuelto totalmente mustia.

Lechugas de Tallo: Son lechugas sin un cogollo central y con las hojas poco prietas. Entre ellas destacan las variedades italianas conocidas como *lollo rosso* y *lollo biondo*, además de la lechuga de hoja de roble y la lechuga roja de ensalada. Aunque no son especialmente notables por su sabor, tienen un aspecto impresionante.

Arriba: Lechuga verde.

Abajo: Lechuga roja.

Página derecha, arriba: Lechuga romana.

Página derecha, abajo: Valeria y Cogollitos.



Lechugas romanas

La lechuga de Cos o lechuga romana es la única que era conocida en la antigüedad. Se la denomina Cos, por la isla griega donde la encontraron los romanos; y lechuga romana, porque así la llamaron los franceses cuando los romanos la introdujeron en Francia. Ambas formas tienen unos corazones largos y erectos.

Lechuga de Cos: Se considera como la más deliciosa de todas las lechugas. Tiene una textura firme y un delicioso sabor a nuez. Es la lechuga perfecta para preparar una Ensalada César, una de las ensaladas más clásicas.

Cogollitos: Los cogollitos tienen la apariencia de un cruce entre una lechuga romana joven y una lechuga verde de hojas más recogidas. Sus corazones son muy firmes y con un excelente sabor. Como otros tipos de lechuga de corazón compacto pueden usarse crudas o cocidas.

VALERIA O LECHUGA CANONIGO

Esta popular verdura no pertenece a la familia de las lechugas (está más relacionada con la cardencha), pero constituye una magnífica adición para una buena ensalada. En Francia la llaman *mâche*. Tiene unas hojas en forma de cuchara y un excelente sabor a nuez.



Nutrición

Además de contener vitaminas A, C y E, las lechugas aportan potasio, hierro y calcio, además de trazas de otros minerales.

Comprar y Almacenar

La mejor lechuga es la lechuga fresca recogida del huerto. Y después de ella, la mejor es la comprada directamente al horticultor o en una tienda-granja de autoservicio (aunque si en su cultivo se han usado fertilizantes o pesticidas, su sabor puede resultar decepcionante). Hoy en día la lechuga se vende a veces ya cortada y empaquetada con otras hierbas para hacer ensaladas. Tanto si la lechuga que se adquiere ya está preparada para ensalada como si no, es fundamental que sea fresca. Los restos de tierra y los posibles insectos pueden lavarse con agua, pero aquellas cuyas hojas están amarillentas o marchitas no tienen remedio. Siempre que pueda, consuma las lechugas inmediatamente después de comprarlas; mientras, téngalas en un lugar frío y a oscuras.



Cómo Preparar Ensaladas

Las ensaladas pueden prepararse utilizando un solo tipo de lechugas o una mezcla de varias de ellas. Si hace una ensalada mixta, lo mejor es elegir hojas que den contraste en textura y color, además de por su sabor. Hierbas frescas como perejil, cilantro y albahaca también se pueden añadir a una ensalada.

Es preferible desmenuzar las hojas de las lechugas verdes en vez de cortarlas. Las lechugas rizadas y otras lechugas grandes se suelen cortar o desmenuzar. Las vinagretas y condimentos tienen que ser aromáticos, con un toque de acidez pero sin que sea demasiado astringente. Prepárelas en un tarro de rosca o en una ensaladera grande para poder mezclar perfectamente bien los ingredientes que las componen. Use siempre aceites y vinagres de primerísima calidad, en unas proporciones de cinco partes de aceite por una de vinagre o zumo de limón. Use un cincuenta por ciento de aceite de oliva y un cincuenta por ciento de aceite de girasol, o, si quiere preparar una vinagreta más fragante, una mezcla de aceite de girasol y de nuez. Una pizca de sal y pimienta es esencial, un poco de mostaza es una buena opción, y una pizca de azúcar suaviza su sabor. La vinagreta siempre tiene que echarse en la ensalada justo en el momento de servirla, nunca antes.

ORUGA COMUN

La oruga común tiene un estupendo sabor apimentado y es excelente como ingrediente de ensaladas verdes. Tiene unas hojas pequeñas, de color verde brillante en forma de diente de león. Los griegos y los romanos consumían esta hierba (*arugula*) en ensaladas mixtas, para contrarrestar aparentemente el efecto sedante que la lechuga tiene en la libido; sus propiedades afrodisíacas están bastante bien documentadas entre los escritores de la Antigüedad. Normalmente se plantaba en torno a las estatuas de Príapo, el dios mitológico de la fertilidad, protector de los huertos y de las hierbas e hijo de Dionisio y Afrodita.

Comprar y Almacenar

La oruga común se encuentra normalmente en la sección de las hortalizas o en la de las hierbas en los supermercados. Compre siempre hojas verdes frescas y úselas lo antes posible. Si es preciso, las hojas de oruga pueden sumergirse un rato en agua fría.

Preparar y Servir

Descarte cualquier hoja que esté descolorida o no tenga buen aspecto. Añada oruga común a las ensaladas de lechuga, o utilícela trinchada, junto con ajo, piñones y aceite de oliva, para condimentar platos de pasta.

Debido a su intenso sabor, con poca cantidad de oruga se consiguen unos efectos espectaculares, por lo que ésta es una planta muy adecuada para guarniciones. El sabor de esta hortaliza contrasta magníficamente con el de ciertos quesos de cabra, y siempre puede añadirse un par de hojas de oruga a un bocadillo de pan normal o a un bocadillo de pan de pizza relleno con tomates, aguacate, cacahuetes y brotes de judía.

Página izquierda, arriba: Lechuga hoja de roble.

Página izquierda, abajo: Lechuga rizada.

Debajo: Oruga común.



ENDIBIAS Y ACHICORIAS

Endibias, achicorias y escarolas son especies relacionadas entre sí, y cuando las probamos una tras otra, es fácil detectar sus parecidos. A veces incluso se intercambian sus nombres: la achicoria se denomina a menudo endibia belga o endibia francesa, y lo que los belgas y franceses denominan chicorée, en Inglaterra se conoce como endibia rizada.

ACHICORIA

A finales del siglo XVIII, en Europa, la achicoria se cultivaba por sus raíces, que se utilizaban para mezclarlas con el café. Un belga llamado Brezier descubrió que las hojas blancas de la achicoria eran comestibles, pero mantuvo el secreto de su descubrimiento durante toda su vida. Después de su muerte, la achicoria se convirtió en una verdura muy popular, primero en Bélgica y más tarde en toda Europa. Su nombre flamenco es *witloof*, que literalmente significa "hoja blanca", y la característica palidez del color de sus hojas se debe a que es cultivada en la oscuridad: cuanto más clara es la hoja, menos amargo es su sabor.

La achicoria puede comerse cruda, aunque es frecuente cocerla, ya sea al horno, a la sartén o simplemente hervida. Para comerla cruda, se separan las hojas y se sirven con fruta como naranjas o uvas, que contrarrestan el sabor ligeramente amargo de la achicoria.

RADICCHIO

El radicchio o achicoria roja es una de las muchas variedades desarrolladas a partir de la achicoria silvestre. Tiene aspecto de lechuga pequeña, con las hojas de color rojo vino y unas nervaduras de color cremoso.

Su espléndido follaje se debe a que crece en la sombra. Si se cultiva completamente a oscuras sus hojas se vuelven de un color rosa marfil, y las que son expuestas a algo de luz pueden salir con unos matices verdosos o de color cobre. Su sabor tiende a ser algo más amargo, pero contrasta muy bien con el sabor de la lechuga verde. El radicchio puede freírse o escalfarse, aunque sus hojas se vuelven de color verde oscuro al cocerlas.

ENDIBIA RIZADA Y ESCAROLA

Estas dos especies son muy útiles para preparar ensaladas, tanto por su sabor como por su textura. La endibia de hojas rizadas parece una fregona crespas y de color verde, y la escarola tiene las hojas más anchas, pero ambas tienen un sabor característicamente



amargo. Lo mejor es servirlos juntos y aderezados con una buena vinagreta que de algún modo suavice su fuerte sabor al tiempo que dé a la ensalada un "mordiente" especial.

Preparación

Para preparar la achicoria, se extrae el corazón por la base con un cuchillo (izquierda), y se descartan las hojas que estén en mal estado. Se lavan bien con agua y luego se enjuagan.

Arriba: Endibia.

Página derecha, arriba: Achicoria roja.

Página derecha, abajo: Escarola.



Cómo Preparar Hojas de Ensalada



Separar las hojas del tallo, descartando todas aquellas que estén en mal estado.



Lavar las hojas con agua fría abundante, dándoles la vuelta con cuidado para eliminar cualquier resto de tierra o insecto.



Poner las hojas, una vez lavadas, sobre un paño de cocina y secarlas con cuidado.



Envueltas en el paño, meterlas en una bolsa de plástico y dejarlas en el frigorífico una hora.

RABANOS

Los rábanos tienen un sabor que recuerda en cierto modo a la pimienta. La intensidad del mismo depende no sólo del tipo de rábano de que se trate, sino también del suelo en que haya sido cultivado. Los rábanos cosechados recientemente son los que tienen un sabor más intenso y una textura más crujiente.

Variedades

Los rábanos ya fueron muy apreciados en la Antigüedad. Son muchas las variedades existentes en el mundo entero. Tanto los rábanos pequeños rojos como los grandes blancos son internacionalmente populares.

Rábanos Rojos: Son unos rábanos pequeños de color rojo, que se conocen con diversos nombres, como rabanillos, rábanos cereza o rábanos escarlata, por ejemplo, pero que se comercializan simplemente como rábanos. Están disponibles durante todo el año, tienen la piel de un color rosa intenso, a veces algo más pálido o incluso blanco en las raíces, y una pulpa firme de color blanco. Su sabor a pimienta es más suave en primavera y entonces se pueden comer crudos. Finamente cortados a rodajas y metidos entre dos lonjas de pan untado con mantequilla, constituyen un estupendo *hors d'oeuvre*.

Rábanos Franceses: Son rojos y blancos, alargados y muy suaves de sabor; son muy populares en Francia, solos o acompañando a otras verduras en un plato de *crudités*.

Rábanos Mooli o Daikon: Conocidos a veces como rábanos orientales, el mooli es un rábano de piel lisa, largo y de color blanco. Los que se venden en verdulerías tienen un sabor suave, menos apimentado que el de los rabanillos, tal vez por los largos períodos de almacenamiento que sufren (los recién recogidos del huerto son fuertes y picantes). Pueden comerse crudos o escabechados o también como un ingrediente más de ciertos platos fritos.





Comprar y Almacenar

Compre rábanos rojos que sean de textura firme y tengan las hojas con buen aspecto. Siempre que pueda, compre rábanos orientales (moolis o daikons) que todavía conserven las hojas: son un buen elemento para indicar su grado de frescor porque se marchitan muy pronto. Las hojas tienen que ser verdes y estar en buen estado, y la piel lisa y limpia, sin manchas o zonas decoloradas. Pueden guardarse en la nevera durante unos días.

Preparar y Servir

Los rábanos rojos basta lavarlos con agua. Luego pueden cortarse a rodajas finas o comerse enteros en ensaladas. Puede sacárseles mucho partido como base de una ensalada, cortados a trocitos y combinados con gajos de naranja y pulpas de nuez, unas hojas de oruga común y aderezados con una vinagreta de aceite de nuez. Si usa rábanos orientales en platos fritos, córtelos a rodajas finas y échelos a la sartén al final de la cocción.



Izquierda: Rábanos rojos.

Arriba: Rábanos franceses.

Derecha: Rábanos orientales.

BERROS

Las hojas de berro son probablemente las que tienen un sabor más característico entre todas las hojas de ensalada, hasta el punto de que un puñado de berros es todo lo que se precisa para dar un poco de animación a una ensalada verde algo sosa de sabor. Tiene un sabor a "crudo" muy peculiar, que recuerda algo a la pimienta al tiempo que es ligeramente picante, lo cual, junto al color verde brillante de sus hojas, hace de ellos uno de los ingredientes más populares para usar como guarnición. Los berros, como su nombre completo sugiere (berro de agua) crece en el agua. Necesita cantidades abundantes de agua para prosperar y en realidad solamente se cría bien cerca de los manantiales de agua fresca en las colinas de caliza. Los primeros viveros de berros se cultivaron en Europa, pero en la actualidad es una verdura que se cultiva en todo el mundo.

BERRO DE INVIERNO

El berro de invierno o berro de tierra se cultiva a menudo como una alternativa al berro de agua, cuando no hay cantidades suficientes de éste. Se parece a una forma robusta del berro normal y de hecho tiene un sabor muy parecido, con un toque muy característico a pimienta. Se usa como ingrediente de sopas y ensaladas.

Nutrición

Los berros son muy ricos en vitaminas A, B2, C, D y E. También son ricos en calcio, potasio y hierro, y aportan igualmente cantidades significativas de sales de sulfuro y cloruro.

Comprar y Almacenar

Compre solamente berros que tengan un aspecto magnífico: cuanto más verdes y grandes sean las hojas, mejor. Evite aquellos que tengan las hojas marchitas o amarillentas. Se pueden guardar durante varios días en la nevera o, aún mejor, metidos en remojo en un bol con agua fría en un lugar con poca luz.

Preparación y Cocción

Elimine todas las hojas amarillentas y descarte los tallos que sean demasiado gruesos para ser utilizados en sopas o ensaladas. Puede añadir ramitas de berro a cualquier ensalada mixta. Para hacer sopas y purés, se puede moler el berro crudo o ligeramente cocido con caldo, leche o agua. La cocción destruye algunas de las sustancias nutritivas que contiene, pero así tienen un sabor menos áspero al paladar, manteniendo su característico sabor a pimienta.



HOJAS DE MOSTAZA Y BERRO

La mostaza y el berro a menudo se cultivan juntos en semilleros, para que proporcionen sabor y vistosidad como ingredientes de una guarnición o una ensalada.

Ambas hortalizas están disponibles durante todo el año. Las hojas de mostaza de semillero germinan tres o cuatro días antes que las hojas de berro, de manera que si compra semillas de mostaza y de berro en el supermercado o si las cultiva usted mismo en una jardinera en la ventana de su cocina, por ejemplo, sepa que en las cajitas del semillero primero aparecerán solamente las hojitas de mostaza.

Historia

El berro se ha estado cultivando durante miles de años y de hecho ya era conocido por los persas. Existe una leyenda según la cual los persas tenían la costumbre de comer hojas de berro antes de hacer pan, y existen también otras referencias en la antigüedad en el sentido de que la gente consumía las hojas de berro juntamente con un trozo de pan.

Servir

Actualmente, las hojas de mostaza y berro suelen utilizarse como guarnición en bocadillos, tanto solas como untadas con mantequilla, y también a veces acompañadas con unas rodajas de pepino o aguacate. Los berros probablemente no serían un ingrediente suficientemente sustancial por sí solo en una ensalada, pero con su sabor característico sí pueden dar vida a muchas ensaladas simples verdes que de lo contrario podrían resultar un poco insípidas. También resultan excelentes como ingredientes en las ensaladas de tomate, aderezadas simplemente con una vinagreta a base de aceite de oliva y vinagre aromatizado al estragón.



Página izquierda, arriba: Berros.

Página izquierda, abajo: Berros de invierno.

A la derecha, arriba: Mostaza de semillero.

A la derecha, abajo: Berro de semillero.



NUEVE

SETAS



Champiñones

Champiñones de Campo

Setas de Bosque

*Setas Silvestres
y otras setas*



CHAMPIÑONES



Nada hay tan delicioso como los champiñones recién fritos con una rebanada de pan tostado, servidos calientes directamente de la sartén.

Historia

En el pasado, los champiñones y otras muchas setas estaban estrechamente vinculados con lo sobrenatural, y todavía hoy su conexión con el lado misterioso de la vida no ha desaparecido del todo. Los anillos de hada -grupos de champiñones en forma de círculo- aparecen inexplicablemente de la noche a la mañana en muchos campos y bosques, y según las leyendas las tormentas son un buen augurio para una espléndida cosecha de champiñones. Muchas clases de setas y hongos son o bien tóxicas y venenosas o bien alucinógenas, y en el pasado su veneno se destilaba y era destinado a toda clase de siniestros propósitos. El uso de la palabra "champiñón" como sinónimo de "seta comestible" y el de "hongo" como sinónimo de "seta venenosa" no comestible, no tiene ninguna base científica, y no hay ninguna regla sencilla e infalible para distinguir unas de otras. Recoger setas en el campo y en el bosque no es nada seguro, a menos que uno tenga los conocimientos necesarios para identificar los tipos comestibles y distinguirlos de los tóxicos. En Francia, en otoño, los buscadores de setas, llevan sus "capturas" a las farmacias locales para que las analicen y determinen si son o no comestibles.

Variedades

Champiñón Blanco: Los champiñones cultivados están disponibles en supermercados y tiendas de alimentación y se venden, cuando son muy jóvenes y diminutos, con el nombre de champiñones-botón. Los champiñones blancos más grandes se conocen como champiñones de copa, mientras que los más grandes de todos suelen denominarse así, champiñones grandes o champiñones de sombrerillo ancho. Sus sombrerillos son de un color blanco marfil con unas laminillas beige o rosadas, que se oscurecen cuando la seta es más madura. Todos tienen un sabor sencillo y agradable.

Champiñón Castaña: De tallo algo más grueso y un sombrerillo algo más oscuro, de color marrón claro. Su sabor es más pronunciado que el de los champiñones blancos y su textura es asimismo algo más carnosa que la de éstos.

Comprar y Almacenar

Si un champiñón es fresco, su sombrerillo es limpio y de color blanco, sin manchas. Cuanto más tiempo lleven en la tienda, más oscuros y feos de color estarán sus sombrerillos, mientras que las laminillas de debajo serán más marronosas. Es mejor que le pongan los champiñones en una bolsa de papel de estraza, pues en bolsas de plástico se empapan con su propia humedad y finalmente acaban volviéndose fofos y poco apetitosos. Si no tiene elección y compra champiñones que ya van

envueltos en cajitas con papel de celofán, desenvuélvalos inmediatamente al llegar a casa y déjelos sueltos en la parte baja de la nevera. Los champiñones envasados pueden conservarse solamente durante un par de días.

Preparación

Los champiñones no deben lavarse con agua, sino simplemente enjugarse con un trapo limpio que esté ligeramente húmedo o con un pedazo de papel absorbente de cocina (*debajo*). Ello se debe básicamente a que no es conveniente aumentar aún más su contenido de agua, y también a que es preferible que al freírlos estén lo más secos posible.



A menos que la piel de los champiñones esté muy descolorida, no es necesario pelarlos, aunque seguramente sí será preciso cortar el extremo de la base del tallo.

Cocción

Los champiñones tienen mucha agua y se encogen durante la cocción. También absorben grasas al ser cocidos, por lo que al freírlos es preferible utilizar aceites de oliva o mantequillas de buena calidad. Los champiñones se fríen a fuego moderadamente alto, y a medida que encogen, el agua que contienen se va evaporando sin que lleguen a cocerse en su propio jugo. La mayoría de las recetas que se dan utilizan champiñones fritos como base, así que si no encuentra champiñones silvestres o champiñones castaña, puede sustituirlos por champiñones blancos grandes o pequeños.

Arriba: Champiñones.

Página derecha, arriba: Champiñones planos y abajo: Champiñones-castaña, champiñones de sombrerillo y champiñones de campo.

CHAMPIÑONES DE CAMPO

Los champiñones de campo son los parientes silvestres de los champiñones cultivados y, al ser cocidos, desprenden un maravilloso aroma. Los champiñones planos probablemente serán también cultivados y su sabor es excelente. Los enterados afirman que sólo los champiñones silvestres tienen verdadero sabor, aunque muchos no están de acuerdo. Si usted conoce algún lugar donde crecen los champiñones, guarde bien el secreto (este consejo seguro que es inútil porque los buscadores de setas lo tienen como norma básica de conducta) y aproveche al máximo sus posibilidades.

Comprar y Almacenar

Los champiñones de campo están a veces disponibles en otoño en algunas tiendas especializadas. Como es probable que hayan sido recogidos recientemente, seguramente serán frescos. A menos que quiera prepararlos rellenos, no se preocupe si están rotos en algún lugar que de todos modos será cortado al convertirlos en rodajas. Procure usarlos siempre lo antes posible una vez comprados.

Preparación

Corte el extremo de los tallos si es preciso y limpie los sombrerillos con un trapo limpio ligeramente humedecido con agua. Córtelos siguiendo las instrucciones de la receta.



Cocción

Los champiñones de campo simplemente fríalos con mantequilla o aceite de oliva, añadiendo un poquito de ajo, si se quiere. De todos modos, los champiñones de campo, igual que los champiñones cultivados grandes, pueden hacerse rellenos o utilizarse para hacer sopas y otras muchas recetas que requieren

setas. Los champiñones de campo son más oscuros de color que los champiñones blancos y teñirán ligeramente de marrón sopas y salsas, pero su sabor es extraordinariamente bueno. Al preparar champiñones rellenos, fría los sombreretes unos minutos. Corte los tallos a trocitos y añádalos a los ingredientes del relleno, o úselos para hacer sopas y caldos.



SETAS DEL BOSQUE

Variedades

Ceps: Populares en Francia, donde son conocidos con el nombre de *cèpes*, y en Italia, donde se denominan *porcini*, son unas setas carnosas con forma de panecillo que tienen una textura muy fina, casi aterciopelada y un sabor excelente. En vez de las típicas laminillas de los champiñones, tienen una zona esponjosa debajo del sombrerillo, y a menos que sean muy jóvenes, lo mejor es descartar esa parte raspando con un cuchillo porque tiene tendencia a empaparse al cocer. Este tipo de setas son excelentes fritas en mantequilla o aceite, con el fuego vivo para que el líquido se evapore, y usadas como relleno de tortillas. Alternativamente, una forma de prepararlos que es muy popular en Italia es cortando los tallos y las zonas esponjosas y untándolos por encima

con aceite de oliva. Se asan luego a la parrilla unos 10 minutos a fuego moderado y se les da la vuelta, se rocían con aceite de oliva y se echa un poco de ajo majado en el centro. Se siguen asando otros cinco minutos y se sirven aderezados con una picada a base de perejil.

Chanterelles (Mizcalos): Son unas setas con volantes, en forma de trompeta y de sabor muy delicado. Su gama de colores va del color crema al amarillo. Los mizcalos más tardíos, que salen en invierno, tienen unas laminillas de color grisáceo en la parte inferior de sus sombreretes, más oscuros de color. Los mizcalos tienen un sabor delicado y ligeramente afrutado, y una textura firme, casi elástica. Son difíciles de limpiar dado que sus laminillas son muy diminutas y atrapan fácilmente restos de tierra y suciedad.

Enjuáguelos con cuidado con un poco de agua corriente fría y luego séquelos sacudiéndolos con cuidado. Fríalos en aceite de oliva a fuego suave al principio, para que desprendan el máximo de humedad, y luego prosiga la cocción a fuego más intenso. Los mizcalos son deliciosos mezclados con huevos revueltos o servidos solos o acompañados de unas finas rebanadas de pan tostado con mantequilla.

Cuernos de la Abundancia/Trompetillas: Su nombre deriva de la forma que tienen. Son unas setas que varían en color desde el marrón oscuro al casi negro. Como tienen una forma hueca, es necesario lavarlos a conciencia o, si son muy grandes, habrá que cortarlos en dos trozos. Las trompetillas son un tipo de seta muy versátil que combina especialmente bien con los platos a base de pescado.





Morillas: Las morillas o colmenillas son las primeras setas del año, y algunas aparecen en primavera. En Escandinavia las conocen como "las trufas del Norte" y son las más apetitosas de las setas comestibles. Tienen forma de cono, huecas por dentro y con un sombrerete arrugado y esponjoso. Es preciso limpiarlas concienzudamente con agua corriente fría. Las morillas necesitan tiempos de cocción más prolongados que la mayoría de las setas. Puede saltearlas con mantequilla, añadirles un chorrito de zumo de limón y dejarlas cocer a fuego lento hasta que estén tiernas. El jugo utilizado para la cocción puede luego reducirse y espesarse con nata o yema de huevo.

Champiñones Secos: La mayor parte de los champiñones silvestres se compran también secos. Para reconstituirlos, se ponen en remojo con agua caliente unos 30 minutos. Si se usan en guisos, las morillas se remojan 10 minutos. Los champiñones silvestres secos tienen un sabor muy intenso, especialmente los ceps.

Página izquierda, en el sentido de las agujas del reloj, empezando por arriba: Ceps, Cuernos de la Abundancia y Chanterelles.

Arriba: Champiñones secos y Morillas.

Derecha: Chanterelles de invierno o níscalos.



SETAS SILVESTRES Y OTRAS SETAS

La búsqueda de setas silvestres es un acontecimiento anual impresionante en gran parte del Este de Europa, Italia, Francia y España, y cada vez es más popular también en Inglaterra. Los franceses son seguramente los más entusiastas: en otoño, familias enteras se dirigen a lugares secretos que otros años les han dado buenos frutos para peinar el suelo en busca de setas y champiñones de varios tipos. Muchas de estas setas se venden también en los supermercados y verdulerías.

CHAMPIÑONES OSTRA

Los champiñones ostra son unas setas que tienen forma de oreja y que normalmente crecen sobre la madera que está podrida. Los sombrerillos, los tallos y las laminillas son de un mismo color, que puede variar y ser gris, marrón, rosa o amarillo.

Actualmente, este tipo de champiñones son cultivados, aunque mucha gente sigue creyendo que son especies silvestres. Su sabor y textura son realmente deliciosos, al cocerlos quedan más blandos que los champiñones normales, pero parecen más sustanciales, y tienen algo más de consistencia.



Comprar y Almacenar

Los ejemplares frescos son erectos y briosos, con las laminillas claras y los sombrerillos lisos. A menudo se venden en cajas envueltas en celofán y si permanecen demasiado tiempo en el estante, es probable que se reblandezcan. Una vez hecha la compra, lo mejor es sacarlos de la caja y utilizarlos lo antes posible.

Preparación

Los champiñones ostra raramente necesitan ser recortados, pero si son muy grandes, lo mejor es partarlos en varios trozos (mejor con los dedos que con un cuchillo). En los ejemplares realmente grandes, los tallos pueden ser muy duros y es mejor descartarlos.

Cocción

Se frien con mantequilla hasta que están tiernos -necesitan menos tiempo para ello que los champiñones blancos. No hay que cocerlos en exceso, sino pierden parte de su sabor y la textura deja de ser blanda para ser gomosa.

Izquierda: Champiñones ostra de color amarillo. Arriba: Champiñones ostra de color gris.



CHAMPIÑONES ENOKITAKI

Es otro tipo de seta originaria del Japón. La variedad silvestre es de color marrón anaranjado con los sombrerillos brillantes, pero fuera del Japón solamente es posible encontrar la variedad cultivada, que es igualmente fina, pero con las cabezuelas muy pequeñas y de color más claro, a menudo blanco como la nieve. Tienen un sabor agradablemente dulce, casi afrutado. En la cocina japonesa suelen añadirse a las ensaladas o usarse como guarnición, en sopas y platos calientes. Dado que se vuelven duros si se cuecen en exceso, hay que echarlos siempre a la sartén o a la cazuela en el último minuto de cocción.

CHAMPIÑONES SHIITAKE

Estas setas japonesas se encuentran disponibles en muchos supermercados actualmente. Forman parte de una variedad de champiñones que crecen en los árboles (llamados *take* en japonés; el *shii* se refiere al tipo de madera dura sobre el que se cultivan). Tienen un sabor carnoso ligeramente ácido y una textura característicamente lisa. Los champiñones shiitake, aunque antes solamente era posible encontrarlos en las tiendas orientales, hoy en día se pueden comprar en muchos supermercados. A diferencia de los champiñones blancos, que pueden freírse sólo un poco, los shiitake tienen que freírse completamente, aunque incluso en este caso solamente se necesitan entre 3 y 5 minutos. Añadidos a platos fritos, aportan a los mismos su delicioso sabor y su textura. Alternativamente, pueden freírse solos en aceite hasta que estén tiernos y servirlos rociándolos con unas gotas de aceite de sésamo y acompañados de salsa de soja.



Arriba: Champiñones Enokitaki.

Derecha: Champiñones Shiitake.

INDICE

INTRODUCCION	6	Capítulo cinco	72
Capítulo uno	10	JUDIAS, GUISANTES Y SEMILLAS	
CEBOLLAS Y PUERROS		Habas	74
Cebollas	12	Habichuelas	75
Chalotes	16	Guisantes	76
Cebolletas	17	Judías verdes	78
Ajo	18	Maíz tierno	80
Puerros	20	Okra (Quingombó)	82
		Judías y guisantes secos	83
Capítulo dos	22	Capítulo seis	84
BROTES Y TALLOS		CALABAZAS Y OTRAS VARIEDADES	
Espárragos	24	Calabacines	86
Alcachofas	26	Calabazas verdes y de verano	88
Apio	28	Calabazas de invierno	90
Apio nabo	29	Calabazas exóticas	92
Helechos cabeza de violín		Pepinos	94
Brotes orientales	30		
Hinojo	32	Capítulo siete	96
Hinojo marino o Hierba de San Pedro	33	FRUTA	
		Tomates	98
Capítulo tres	34	Berenjenas	101
TUBERCULOS		Pimientos	104
Patatas	36	Chiles	106
Chirivías	42	Plátanos y bananas verdes	108
Patacas o Aguaturmas	43	Ackees	109
Nabos y nabos suecos	44	Aguacates	110
Zanahorias	46	Fruto del árbol del pan	111
Rábanos	47		
Remolacha	48	Capítulo ocho	112
Salsifi y escorzonera	49	VERDURAS DE ENSALADA	
Raíces Exóticas	50	Lechuga	114
Jengibre o Galangal	53	Oruga común	117
		Endibias y Achicorias	118
Capítulo cuatro	54	Rábanos	120
VERDURAS DE HOJAS		Berros	122
Espinacas	56	Hojas de mostaza y berros	123
Coles de Bruselas	57		
Coliflor	58	Capítulo nueve	124
Brócoli y Brécol calabrés	60	SETAS	
Hojas de nabo	61	Champiñones	126
Col	62	Champiñones de campo	127
Col rizada	65	Setas de bosque	128
Hojas silvestres y de jardín	66	Setas silvestres y otras setas	130
Verduras de hojas chinas	68		
Colinabo	70		
Cardo Suizo	71		

Hoy en día, poder disponer de todas las verduras en los mercados es un lujo al que ya estamos todos acostumbrados. Por ello hay que saber sacar partido a la fantástica exhibición de productos de todos los países y, además, tener en cuenta que también vale la pena comprar en los mercados locales para adquirir los productos más frescos cultivados en el lugar.

